Naujavanonke Masayal
(Telugu)

యువత
సమస్యలు - పరిష్కారాలు

మూలం
డాక్టర్ అలీ అస్గర్ చౌధరి

అనువాదం
ముహమ్మద్ గౌస్‌ఖాన్

విషయ సూచిక



తొలి పలుకు

మనిషి జీవితంలో తొలి దశను బాల్యం అని అంటాం. నిస్సందేహంగా ఇదే బంగారు దశ. దీని తీపి జ్ఞాపకాలు చివరి ఘడియల వరకూ గుర్తుండి పోతాయి.

ఈ యవ్వనం ఆశలు, అభిలాషలు, ఆకాంక్షల దశ. అలవాట్లలో మార్పు ఈ దశలోనే ప్రారంభమవుతుంది. అవి మంచివి కావచ్చు లేదా చెడ్డవీ కావచ్చు. పరువం ఉరకలు వేస్తుంది. కోరికలు కట్టలు తెంచుకుంటాయి. ఈ దశలోనే కామపరమైన ఉద్రేకాలు యువకులను శతవిధాలా వ్యాకుల పరుస్తాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో వారికి సరైన మార్గదర్శకం చూపకపోతే, వారి జీవితం సర్వనాశనమయ్యే అవకాశముంది. అయితే, మార్గదర్శనం చేసే సమయంలో ఒక్కో పరిస్థితి ఎలాంటిది వస్తుందంటే- అక్కడ తండ్రి కుమారుడ్ని మార్గదర్శనం చెయ్యలేడు. ఉపాధ్యాయుడు కూడా విద్యార్థి దగ్గర నిశ్శబ్ద పోతాడు. అందువల్ల యువకుడు విసుగెత్తిపోయి, స్వయంగా ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకొని మార్గాలు వెతుక్కుంటాడు. అయితే, ఆ మార్గంలో కొంతవరకు ప్రయాణం చేసినమీదట తెలిసివస్తుంది-

'యవ్వనం వాస్తవంగా పిచ్చిది'అని.

దీని ప్రభావం వల్లే మనసులో అలజడి మొదలవుతుంది. యువతకు మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా, నైతికంగా మార్గదర్శకం ఈ దశలో ఎంతగా అవసరమవుతుందంటే, యవ్వనం తరువాత వీటిఅవసరం అంతగా ఉండదు అనే విషయాన్ని నేను ఒక ప్రధానోపాధ్యాయునిగా మరియు హోమియోపతి డాక్టరు నాకు గల ఇరవై అయిదు సంవత్సరాల అనుభవాన్ని బట్టి పూర్తి విశ్వాసంతో చెప్పగలను. కాని మన సాహిత్యంలో ఈ విషయమై తగిన సమాచారం చాలా తక్కువగా ఉంది. కొన్ని పుస్తకాలు ఉన్నా, వాటిలో నీతి నడవడికలకు, సైకాలజీకి సంబంధించినవి వేర్వేరు పుస్తకాలు ఉన్నాయి. కాని అవి వారిని అంతగా ఆకట్టుకోవడంగాని, వారికి

ఎలాంటి లాభం చేకూర్చడం గాని జరుగలేదు. ఎందుకంటే వాటిలో లైంగిక సమస్యలకు సరైన పరిష్కారం లేదు. ఇంకా నీతినడవడికలకై చాలా కఠినమైన పదాలు ఉపయోగిం చడం జరిగింది. వీటిని చదువుతూ విద్యార్థులు విసుగెత్తిపోతారు.

మేము ఈ పుస్తకంలో యువకుల సభ్యతా సంస్కారాలు, శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతోపాటు వారి లైంగిక సమస్యలకు ఇస్లామీ పరిష్కారాన్ని కూడా తెలియజేశాం. యువకుల అన్నిరకాల సమస్యలను వారికి సులభమైన భాషలోనే తెలియజేసి, పరిష్కరిం చడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నం చేశాం. దీనివల్ల యువకులు ఎంతో ప్రయోజనం పొందగలరని ఆశిస్తున్నాం.

మేము చెప్పదలుచుకున్నది ఏమిటంటే- తండ్రి కుమారుడికి, ఉపాధ్యాయుడు తన విద్యార్థికి, అన్న తన తమ్ముడికి, స్నేహితుడు తన తోటి స్నేహితునికి బహుమానంగా ఇచ్చి తమ నైతిక ధర్మాన్ని నెరవేర్చుకోవచ్చు. ఎందుకంటే, ఈ పుస్తకాన్ని చదివిన తరువాత ఇన్షాఅల్లాహ్ ఏ యువకుడూ అపమార్గం పట్టడు. ఇతరులను కూడా అలాంటి మార్గం నుండి రక్షిస్తాడు.

అల్లాహ్ మా ఈ చిరు ప్రయత్నాన్ని స్వీకరించుగాక! ఇంకా యువకులకు దీనివల్ల ప్రయోజనం పొందే సద్బుద్ధిని కలుగజేయుగాక.

2 జమాదిఉస్సాని హిజ్రీ 1401
7 ఏప్రిల్ 1981

డాక్టర్ అలీఅస్గర్ చౌదరి

1. యువకులకు మనవి

నా ప్రియ సోదర యువకుల్లారా! జీవితంలోని రెండు మార్గాలు మీ ముందున్నాయి. వాటిలో ఒకవైపున ప్రాపంచిక మాయాజాలం మిమ్మల్ని మరులుగొల్పుతుంటే మరోవైపున బాధ్యతలు మీ కోసం ఎదురు చూస్తున్నాయి. అదే సమయంలో మీలో కొన్ని కోరికలు, ఆశలు ఇంకా ఉద్రేకాలు అల్లకల్లోలాన్ని రేపుతుంటాయి. రంగురంగుల ఆశలు, కోరికలు మిమ్మల్ని విశ్రాంతి లేకుండా చేస్తుంటాయి. అయితే, వాటిని పొందడంలో, జయించడంలో మీరు తరచూ విఫలమైపోతుంటారు. ఎందుకంటే ప్రతి కోరికా మీ పరిధిలోనిది కాదు. ఇంకా ఈ ప్రపంచం మీ ఇష్టప్రకారం నడవదు. అందువల్ల మీరు ఎక్కువగా నిస్పృహకు లోనైపోతుంటారు. అప్పుడప్పుడు మీరు ఇలా అంటుంటారు :-

"ఈ జీవన యాతనలను మోయడానికి ఒక్క ప్రాణం సరిపోదు." ఇంకా మీర్జా గాలిబ్‌గారి ఈ షేర్ (కవిత) చదివి వెలవెలబోతారు.

వేల కోరికలు- ప్రతి కోరికపై ప్రాణార్పితం
ఎన్ని నెరవేరినా- అవన్నీ చాలా తక్కువే.

మీరు యువకులు. యవ్వనం పిచ్చిది. అందుకే ఈ ప్రపంచం మీకు అందమైన నందనవనంగా కనిపిస్తుంది. యవ్వనం యవ్వన బాధ్యతలను స్వీకరించడం అలా ఉంచి, యవ్వన పిచ్చితో సభ్యతా సంస్కారాలు, నీతినిజాయితీలను మంటగలుపుతుంది. అయితే, సామాజిక, ఆంక్షలు మతపరమైన కట్టుబాట్లు మీ మార్గాన్ని అడుగడుగునా అడ్డుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అయినా ఈ సువిశాల రంగులమయ ప్రపంచంలో మీ ఇష్టానుసారం ఏదో చెయ్యాలనుకుంటారు.

ఉదాహరణకు మీకు తెలిసిన కొన్ని విషయాలు

1. అందమైన ఊహలలో, రకరకాల ఆలోచనలతో ప్రపంచంలో మునిగిపోవాలి. మధ్యలో ఏమాత్రం అంతరాయం కలుగరాదు. ఈవిధంగా కల్పిత స్వర్గం (U Topia) మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తుంటారు.
2. నా జేబులు ఎల్లప్పుడూ సంపదతో నిండి ఉండాలి. ఆకాశం నుండి మాపై రత్నాల వర్షం కురుస్తుండాలి. 'ఖారూన్' అంతటి సంపదకు నేను వారసులైపోవాలి. అవసరమైనంత డబ్బును నిరభ్యంతరంగా ఖర్చు చెయ్యగలగాలి. ఎంత ఖర్చుచేసినా నా సంపద ఏమాత్రం తగ్గిపోకూడదు. సంపద కోసం పనిచేయవలసిన పరిస్థితి

ఎదురవకూడదు. ఎంత ఖర్చుచేసినా నన్ను అడిగేవారెవ్వరూ ఉండకూడదు. ఇంకా దైవానుగ్రహం ఎప్పుడూ నా వెంటే ఉండి నేను సుఖంగా ఉండాలని మనకు ఉబలాటపడుతుంది.

3. స్నేహితులు, తల్లిదండ్రులు, సమాజం ఇంకా ప్రభుత్వం కూడా నా అభిప్రాయాలతో ఏకీభవించాలి. వాటిని అమలుపరచాలి. నన్ను ఎదిరించే ధైర్యసాహసాలు ఎవ్వరికీ ఉండరాదు. నా ఆజ్ఞానుసారం నడుచుకోవడంలోనే శుభం ఉందని ప్రతిఒక్కరూ భావించాలి.

4. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ నా తెలివితేటలను గుర్తించాలి. నన్ను నాయకునిగా అంగీకరించాలి.

5. నా వ్యక్తిత్వం ప్రతి రంగంలోనూ ఉట్టిపడాలి. నా వ్యాసాలు, ఫోటోలు దినపత్రికలలో ప్రచురించబడాలి. సభలలో మీ చర్చ జరగాలి. తెర మీద నేనే కనిపించాలి. మేము ఏ సమావేశంలో పాల్గొన్నా ప్రతిఒక్కరూ మాకు స్వాగతం పలకాలి. అక్కడ ప్రతి ఒక్కరూ నా గురించే మాట్లాడుకోవాలి.

6. నేను సినిమా హీరో అయిపోవాలి. ప్రముఖ హీరోని నేనే. ప్రియురాలు నా ఒక్కచూపుతో నా పాదాల చెంత కావాలి. క్రీడా మైదానమైనా లేక విశాలమైన సామ్రాజ్యమైనా ఇంకా సభ లేక సమావేశమయినా అంతటా నేనే వెలిగిపోవాలి.

7. బాధ్యత మాత్రం ఎప్పుడూ నా దరికి చేరరాదు. దాని భారం నాపై పడరాదు. పరీక్షలాంటి విషం ఎప్పుడూ నా దరి చేరరాదు. బాధ్యతా రాహిత్యం, క్రీడా వినోదం ఎల్లవేళలా నా వెంటే ఉండాలి.

8. హెలికాప్టరు, విమానం, స్కూటర్ లేదా కారు నా సొంతం కావాలి. స్నేహితుల ఒక గుంపు నా వెంట ఉండాలి. ప్రపంచం మొత్తాన్ని నేను చుట్టిరావాలి. నాకు ఎలాంటి అభ్యంతరం, ఆటంకాలు కలుగరాదు.

9. నేను ఎప్పుడూ ఆరోగ్యంగా, యువకునిగానే ఉండిపోవాలి. నా యవ్వనం ఎప్పుడూ ప్రకాశిస్తూ ఉండాలి. సౌందర్యం నా బానిసైపోవాలి. నాలో ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ ఉట్టిపడాలి.

10. నా ఆనందం, వినోదం కొరకు ప్రపంచంలోని మనోరంజక పుస్తకాలు, నవలలు, కథలు అన్నీ ఎప్పుడూ నా బల్లపై ఉండాలి.

11. నాతోపాటు నా స్నేహితులు, బంధుమిత్రులు ఉండాలి. తినుబండారాలు, మధుర పానీయాలు అందుబాటులో ఉండాలి. సభలు జరగాలి, వాటికి ప్రాణం నేనే అయి ఉండాలి. వీటితో తీరని అనుబంధం కలిగి ఉండాలి.

12. నేను యవ్వనంలో విహరించే ఈ అందమైన లోకం శాశ్వతంగా నా సొంతమై పోవ్వాలి.

ప్రియమైన స్నేహితులారా! ఇదీ మీ ఆశల అస్పష్టమైన ఒక ఛాయాచిత్రం. అయితే, ఇప్పుడు మీ ముందు ఒక చేదయిన వాస్తవాన్ని ఉంచదలిచాను. ప్రపంచంలో మీరు ఏఏ కలలనైతే కంటున్నారో, దానికి దగ్గరలోనే ఒక వాస్తవ ప్రపంచం కూడా ఉంది. దానిని కొంతమంది మాయా నివాసంగా, కర్మభూమిగా, పరలోక సేద్యపు భూమిగా భావిస్తారు. విశ్వాసుల కోసం బందీఖానా వంటి పేర్లతో గుర్తుచేస్తుంటారు. మీలాగే ఊహాలోకాల్లో విహరించి తమ యవ్వనాన్నంతా బూడిదపాలు చేసిన ముసలివారు తమ అనుభవ పూర్వకంగా చెప్పిన మాటలివి. యవ్వనం గడిచిపోయాక వారు పశ్చాత్తాపంతో ఇలా అంటారు.

'ఇప్పటిదాకా చూసినదంతా ఒక కల. విన్నదంతా ఒక గాథ (కట్టుకథ)

గుర్తుంచుకోండి! ఈ ప్రపంచం కల్పిత స్వర్గంకాదు. మనిషిలో ఆత్మ, శరీరం ఏవిధంగా కలిసిపోయి ఉన్నాయో అదేవిధంగా ప్రపంచంలో కష్టసుఖాలు ఒక భాగమే. ప్రపంచపు ఈ పరిమిత జీవితకాలంలో మీరు ఎంతో సాధించవలసి ఉంది. ఇక్కడ అంతా మీ ఇష్టప్రకారం జరుగదు. దానినీ అధిగమించవలసి ఉంది. మీరు నివసించే దేశం, సమాజం ఇంకా కుటుంబసభ్యుల తరఫున కొన్ని కట్టుబాట్లు మీపై విధించబడతాయి. వాటిని బేఖాతరు చెయ్యడం మీకెంతో ప్రమాదకరం కావచ్చు. ట్రాఫిక్ నిబంధనలను ధిక్కరించి ముందుకెళ్ళినవారు ఏవిధంగా బస్సు, రైలు క్రింద పడి నుజ్జునుజ్జయి పోయారో మీరు చూసే ఉంటారు. అదేవిధంగా ఏ వ్యక్తి తన ప్రాంతం, మతం తరఫున విధించబడిన కట్టుబాట్లను ధిక్కరిస్తాడో అతడు ఇటు ప్రపంచంలోనూ అటు పరలోకంలోనూ వ్యథాభరితమైన నష్టాన్ని ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది.

మీ తిరుగుబాటు, అహంకారం, తలబిరుసుతనాల ప్రభావం కేవలం మీపైనే కాకుండా మీ వంశంపై, దేశముపై కూడా పడుతుంది. అందుకే ఎవ్వరు కూడా మీ మానాన మిమ్మల్ని గాలికి వదిలివెయ్యరు. మరి, మీ కోరికలు, ఆశయాలు నెరవేరటానికి తగినంత డబ్బు, సమయం ఇంకా విస్తారమైన అధికారాలు మీ దగ్గర ఉండాలి. వాస్తవ విషయం ఏమిటంటే, ఇవన్నీ మీ పరిధికి దూరంగా ఉన్నాయి. సమయాన్ని ఎవరూ

ఆపలేరు. ఆపినా అది ఆగేది కాదు. కష్టపడకుండానే డబ్బులు సంపాదంచలేము. మనిషికి పూర్తి అధికారాలు ఉన్నా కోరికలన్నింటినీ సొంతం చేసుకోలేడు.

యువ స్నేహితులారా! మీరీనాడు జీవితంలోని మాయాజాలపు లోయ అంచున నిలబడి ఉన్నారు. జీవితంలో యవ్వనదశను ఎప్పుడూ మరువలేము. మీ ముందు కోరికలు కోకొల్లలు. అయితే ఈ లోయలో సుదూరం వరకు కాలి బాటలే ఉన్నాయి. అందులో ఎన్నో మలుపులున్నాయి. ఈ మలుపులు మీకెంతో ఆశ్చర్యాన్ని కలుగజేస్తుంటాయి. మీరు మీ గమ్యాన్ని చేరడానికి, మీ ఆటంకాలను దూరం చెయ్యడానికి మీకు స్నేహితుల అవసరం ఎంతైనా ఉంది. మీరు చింతలో ఉన్నప్పుడు వారు మీకు మనశ్శాంతి కలుగజేస్తారు. చిక్కుల్లో ఉన్నప్పుడు సలహాలనిస్తారు. మీ సంతోషంలో వారూ పాలుపంచుకుంటారు. ఆపదలో ఉన్నప్పుడు ఆదుకుంటారు. అయితే ఇలాంటి స్నేహితులు మీకు చాలా అరుదుగా దొరుకుతారు. ఎందుకంటే ఈ సమాజంలో స్వార్థపరులు, విశ్వాస ఘాతకులు స్నేహితుల రూపాన్ని అవలంబిస్తున్నారు. వాస్తవానికి ఇలాంటి స్నేహితుల రూపంలోనే షైతాన్ దెబ్బతీస్తాడు. వీరే పెడదోవ పట్టిసారు. ఇలా పేరుగాంచిన స్నేహితులు ప్రపంచ సౌఖ్యాల ఆశ చూపి మిమ్మల్ని మాయామోసపు వలలో పడవేస్తారు. మీలాంటి కొంతమంది అమాయక యువకులు వారి వలలో పడిపోతారు. ఒకవేళ పొరపాటున ఇలాంటి మోసగాళ్ళ వలలో చిక్కుకుంటే, వారు మిమ్మల్ని రోగాలు, పరాభవం, వ్యాకులత, లేమి, దారిద్ర్యం ఇంకా నాశనపు పాతాళములో పడేసి మీరెవరో తెలియనట్టు పక్కకు తప్పుకుంటారు. మీరు వారికి స్నేహితులే కాదన్నట్లుగా వ్యవహరిస్తారు. వారు మరిచిపోయి కూడా మీవైపు శ్రద్ధ చూడటం అలా ఉంచి ఇతరుల వేటలో వెళ్ళిపోతారు.

2. స్నేహితుని అవసరం

సమాజంలో జీవించడానికి తప్పకుండా ఒక స్నేహితుడు కావాలి. స్నేహితుడు లేకుండా మీరు ఉండలేరు కూడా. రహస్య విషయాలు తెలుపటానికి, కష్టనష్టాలు వినిపించడానికి, ఆనంద సమయాలలో పాలుపంచుకోవడానికి స్నేహితుడు తప్పకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఇలాంటి క్లిష్ట సమయాలలో సొంత అన్నదమ్ములు కూడా మీ సమస్యను తీర్చలేరు. ఎందుకంటే మీ రహస్య విషయాలు వారికి తెలియకుండా ఉంచడానికి మీరు వాటిని రహస్యంగానే ఉంచవలసి ఉంటుంది. అందువల్ల మీకు ఒక మంచి ప్రాణమిత్రుడు, శ్రేయోభిలాషి తప్పకుండా ఉండాలి. లేనిచో ఈ ప్రపంచం మీ ముందు నిష్ప్రయోజనమైనదిగాను, పాడుబడిపోయి ధ్వంసమైనదిగాను మిగిలిపోతుంది.

3. స్నేహితుడు- స్నేహం

ఉన్నత విద్యాబుద్ధులు, మంచి తెలివితేటలు గలవారు స్నేహితుల గురించి కొన్ని అమూల్యమైన విషయాలను తెలియజేశారు. మీ మార్గదర్శకం కోసం వాటిని ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాను.

1. అన్నదమ్ములు బాహువుల వంటివారు. స్నేహితుడు హృదయం వంటివాడు. మనిషి చేతులు లేకుండా జీవించగలడేమోగాని, హృదయం లేకుండా జీవించలేడు.
2. స్నేహితుడు రెంటిని ఒకటిగా, ఒకటిని పదకొండుగా చేస్తాడు.
3. ఇంటివారికి కూడా తెలియని కొన్ని విషయాలు స్నేహితునికి తెలిసి ఉంటాయి.
4. కేవలం తినుబండారాలలో పాలుపంచుకునేవాడు స్నేహితుడు కాజాలడు. కష్టనష్టాలలో ఆదుకునేవాడే నిజమైన స్నేహితుడు.
5. స్నేహితుడు సదా మంచి సలహా సూచనలే ఇస్తాడు.
6. మంచి స్నేహితుడు ఒక గొప్ప వరంలాంటివాడు.
7. షేక్ సాదీ(రహ్మ) గారు ఇలా తెలిపారు. "ఎంతమంచి స్నేహితుడయినా గోప్య, రహస్యమైన విషయాలను అతనికి తెలుపకండి. ఎందుకంటే మీ పట్ల అతనికి ఎప్పుడయినా ఏదయినా మనస్పర్థలు కలిగితే, మీ రహస్య విషయాలను అందరి కంటే ముందు బయటపెట్టి మిమ్మల్ని అవమానపాలు చేస్తాడు."

4. స్నేహానికి గీటురాయి

ఒక మంచి స్నేహతుని అవసరం ఏమిటో మీకు తెలిసింది. స్నేహం, దాని ప్రమాణం ఇంకా మంచి స్నేహితులను ఎలా గుర్తించాలి? అనే విషయాన్ని మీ ముందు ఉంచుతాను. దీనివల్ల స్నేహం గొప్పతనం, దాని ప్రమాణం ఏమిటో మీకు తెలుస్తుంది. ఎవరయితే ఈ గీటురాయిపై పూర్తిగా నెగ్గుతారో వారిని హృదయపూర్వకంగా అభిమానించండి. ఎందుకంటే స్నేహితుడు కేవలం నమ్మకస్తుడిగానే కాకుండా, జీవితంలోని ప్రతి మలుపులోనూ విశ్వాసపాత్రునిగా ఉంటాడు. మీరు మీ స్నేహితుల యెడల ఒక మంచి స్నేహితునిగా నిలిస్తే ఇన్షాఅల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) మీకు కూడా మంచి స్నేహితులే దొరుకుతారు.

స్నేహం గురించి తెలిపే ఈ ప్రమాణం స్వయంగా మేము తయారు చేసింది ఎంతమాత్రం కాదు. అది అల్లాహ్ నియమించిన ప్రమాణం, సృష్టిలోని ప్రతి వ్యక్తి అంతరంగాలు అల్లాహ్‌కు బాగా తెలుసు. అందరి ఆక్రందన, రోదనలను వినేవాడు. వారిని ఎప్పుడూ గమనిస్తూ ఉంటాడు. ఎప్పుడూ సృష్టి మంచినే కోరుకుంటాడు. స్నేహంయొక్క ఈ ప్రమాణాన్ని అల్లాహ్ అంతిమ దైవప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ద్వారా మనకు తెలియజేశాడు. ఈ విషయాలన్నీ చదివి, అర్థం చేసుకొని వాటి ప్రకారం ఆచరించడానికి ఇహపరాల సాఫల్య గ్రంథమైన దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో వాటిని పొందుపరిచాడు.

దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు-

1. మీరు మీ స్నేహితులకు ఉపకారం చెయ్యండి.
2. మీతోపాటు ఎవరయితే కలిసిమెలిసి ఉంటారో, వారికి కూడా ఉపకారం చెయ్యండి.
3. మీరు మీ స్నేహితుని ఇంటిలో భోజనం చెయ్యడంలో ఎలాంటి నష్టం లేదు.
4. అల్లాహ్, అంతిమ ప్రవక్త ముహమ్మద్(స)గారి తరువాత, నమాజును స్థాపించి, జకాతు చెల్లించి, రుకూ చేసేవారితో రుకూ చేసి, మంచిని ఆదేశిస్తూ చెడునుండి వారించే విశ్వాసులతో స్నేహం చెయ్యాలి.
5. ఎవరయితే ఇస్లాం ధర్మాన్ని ఆటపట్టిస్తూ, అజాన్, ధర్మాన్ని పరిహాసమాడుతూ, ఇంకా ప్రపంచ మత్తులో మునిగిపోయి ఉంటారో అలాంటి వారితో స్నేహం (చెలిమి) చెయ్యకండి. ఒకవేళ అలాంటి వారితో స్నేహం ఉండి ఉన్నా వారితో వెంటనే దూరం కండి.
6. ధర్మంతో పరిహాసమాడే వారి వద్ద కూడా కూర్చోకండి. మీరు వారితో కలిసి ఉంటే అల్లాహ్ దృష్టిలో మీరూ అలాంటివారే.
7. మీ పట్ల, అల్లాహ్ పట్ల శత్రుత్వం ఏర్పరుచుకున్నవారితో, ఇంకా అల్లాహ్ అభిశాపానికి గురైన వారితో చెలిమి చెయ్యకండి.
8. ఉదయం, సాయంత్రం దైవారాధనలో గడుపుతూ, అల్లాహ్ మెప్పుపొందినవారితో స్నేహం చెయ్యండి. అలాంటి వారిని విడిచేసి ఆయన చూపిన మార్గంపై నడవనివారి మాటలను వినకండి. ఇలాంటి వారే కోరికల వెంటపడి మితిమీరిపోతారు.
9. అల్లాహ్‌తో, ఆయన ప్రవక్త(స)తో శత్రుత్వం ఏర్పరుచుకున్నవారితో చెలిమి

చెయ్యడం విశ్వాసులకు ఎంతమాత్రం తగదు. ఆఖరికి వారి తండ్రి అయినా, కుమారుడైనా లేక బంధుత్వం వారైనా సరే.

10. ప్రళయదినాన అల్లాహ్ ఇలా అంటాడు, 'కేవలం నా ప్రీతి కోసమే ప్రజలను ప్రేమించి వారితో చెలిమి చేసిన వారెక్కడున్నారు, ఈనాడు వారికి నా నీడలో స్థానమిస్తాను'.
11. కేవలం అల్లాహ్ కోసమే పరస్పరం ప్రేమించండి.
12. దైవదౌత్యాన్ని, పరలోకాన్ని తిరస్కరించి, అల్లాహ్ ఆగ్రహానికి గురైనవారితో స్నేహం చెయ్యకండి.
13. యూదులు, అవిశ్వాసులు, కపటులు, పాపిష్టులు దుర్మార్గులతో కూడా స్నేహం చెయ్యకండి.
14. ఒక వ్యక్తి ఇహలోకంలో ఎవరెవరిని ప్రేమించాడో, ప్రళయదినాన వారందరూ ఆ వ్యక్తితో ఉంటారు.
15. మహనీయ ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"మీరు కమ్మరి దగ్గర కూర్చుంటే ఏదో ఒకరోజు బట్టలు కాల్చుకొని బయటపడ తారు. అయితే, పరిమళకారుడి దగ్గర కూర్చుంటే, మీ వెంట ఎప్పుడూ సువాసనే వస్తుంది.

ఒక మంచి స్నేహితుడు మీ ఇహపరాల సాఫల్యానికి కారకుడవుతాడు. అలాగే దుర్మార్గ స్నేహితుడు ఇహపరాలలో మీ పరాభవానికి కారణమవుతాడు.

మహనీయులు మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

1. ముస్లిం మరో ముస్లింకు సోదరుడు. అతడు అతనికి ద్రోహం చెయ్యడు, అతనితో అబద్ధం పలుకడు. అవసరం ఏర్పడినప్పుడు మొహం చాటేయడు. ప్రతి ముస్లింపై ఇతరుల మానమర్యాదలు, ధనం, రక్తం అన్నీ హరామ్ (నిషిద్ధం).
2. మీ కోసం ఇష్టపడే దానినే మీ (ముస్లిం) సోదరునికై ఇష్టపడనంత వరకూ మీరు పరిపూర్ణ ముస్లిం కాలేరు.
3. మీ ముస్లిం సోదరునికై అల్లాహ్‌ను ప్రార్థించండి. ఎందుకంటే ఇలాంటి ప్రార్థనలో చిత్తశుద్ధి ఉంటుంది. ఇలాంటి ప్రార్థన త్వరగా స్వీకారయోగ్యమవుతుంది.
4. మీ మిత్రునిలో ఏదయినా లోపం కనిపిస్తే, దానిని మృదువుగా అతనికి తెలియ జెయ్యండి. దానివల్ల అతను తన లోపాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

లోపాన్ని చూపిన వ్యక్తి (స్నేహితుడు)ని నిందించడం మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇది అతని మంచి కోరే ఇలా చేశాడు.

5. స్నేహితులతో సంభాషించేటప్పుడు వారి మనసు గాయపడకుండా జాగ్రత్తపడండి. మీ మాటను నెగ్గించుకోవడానికి స్నేహితుడ్ని జారవిడుచుకోకండి. ఇదెంతో నష్టదాయకం.

చివరి మాట :

స్నేహితులలో ఎవరు మంచివారో ఎవరు చెడ్డవారో ఈ పాటికి మీరు తెలుసుకొనే ఉంటారు. అలాగే స్నేహాన్ని కొనసాగించే నియమాలు కూడా మీ ముందుకొచ్చాయి. నా స్నేహితులు చెడిపోవడం చూసి నా గుండె తరుక్కుపోతుంది. నా అమాయక, నిర్దోషులయిన స్నేహితులు కొన్ని సమయాలలో దుష్టుల చేతులలో చిక్కుకుంటున్నారు. తమకు తెలియకపోవడం వల్ల కొంతమంది తమ ఆరోగ్యాన్ని, ఇంకా తమ ఇహపరాలను సర్వ నాశనం చేసుకుంటున్నారు. చెడు విషయాలు, మాటలయితే స్నేహితులు తెలియజేస్తూనే ఉంటారు. ఈ చెడు విషయాలను వారు తమ అవివేకం వల్ల వారు నేర్చుకుంటారు. ఒక్కోసారి కొన్ని నియమాలను గురించి తమ తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు అడగ డానికి మనసొప్పదు. అలా అడగడానికి సిగ్గనిపిస్తుంది. అందువల్ల మీరు మార్గరహితులై పోతున్నారు. చెడు మార్గాన్ని అవలంబించి వినాశనాన్ని స్వాగతిస్తున్నారు. మీ వ్యాకులత, చిక్కుముడులకు పరిష్కార మార్గం చూపి, మీ సమస్యలు పరిష్కరించబడటానికి మీకు మంచి పుస్తకాలు దొరకకపోవడం కూడా ఒక కారణమే. వీటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఈ పుస్తకాన్ని రాస్తున్నాను. దీనిని జాగ్రత్తగా పఠించి మీ సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటారని ఆశిస్తున్నాను. అల్లాహ్ మీకు సహాయసహకారాలు అందించి, మీరు ఎప్పుడూ మంచిమార్గంపై నడవాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

5. అతి ముఖ్యమైన విషయం

నా యువ స్నేహితులారా! దేవుడు మనలోని ప్రతి ఒక్కరిలో ఒక స్నేహితుడ్ని పుట్టించాడు. అతడు ఎప్పుడూ చెడునుండి వారిస్తుంటాడు. మనం ఎప్పుడైనా చెడు చెయ్యాలనుకుంటే, హృదయం వేగంగా కొట్టుకోవడం ప్రారంభిస్తుంది. ఇది ప్రమాదానికి సంకేతం. శ్వాసించడం పెరిగిపోతుంది. కలవరపాటు ఉంటుంది. లోపలి నుండి క్షణక్షణం ఇలా వినిపిస్తుంది-

'మీరీ పనిని చెయ్యకండి. ఇది మహా పాప కార్యం. అల్లాహ్ దీన్ని ఇష్టపడడు. దీనివల్ల కుటుంబ మర్యాద మట్టిలో కలిసిపోతుంది. శాశ్వతంగా చెడు పేరు నిలిచి పోతుంది. కనీసం ఇప్పుడైనా దీనినుండి బయటపడండి."

మన ఈ స్నేహితుని పేరే అంతరాత్మ. అల్లాహ్ దీనికి మన సంరక్షణ కోసం పుట్టించాడు. చెడునుండి వారించే స్నేహితుడ్ని ఈ పుస్తకంలో 'మనస్సాక్షి' అనే పేరుతో పరిచయం చేస్తున్నాను.

కానీ, స్నేహితులారా! విషయం ఇక్కడితో సమసిపోలేదు. మంచి స్నేహితుడు అంటే 'అంతరాత్మ'తోపాటు ఒక చెడు స్నేహితుడు కూడా మనలో దాగి ఉన్నాడు. అతడు మనిషిని ఎప్పుడూ చెడువైపే ప్రేరేపిస్తుంటాడు. చెడు ఆలోచనలను మనసులో పోగు చేస్తాడు. హృదయాన్ని హత్తుకునే చిత్రాలు, ఉపాయాలను తెలుపుతాడు. అతడు మాటిమాటికీ ఇలా అంటాడు:

"మీరు ఎందుకు భయపడుతున్నారు?. ఈ పనిని త్వరగా చేసి వెయ్యండి. దీని మాధుర్యాన్ని జుర్రుకోండి. ఏదయినా జరిగితే తరువాత చూద్దాం. ప్రాణం మీదికి వస్తే ఏదో ఒక అబద్ధం చెప్పి పక్కకు తప్పుకోవచ్చు. అందివచ్చిన ఈ అవకాశాన్ని జారవిడవకండి.'

ఈ చెడు స్నేహితుని పేరే మనసు. చెడువైపు పురిగొలిపే ఇలాంటి స్నేహితుడ్ని ఈ పుస్తకంలో మనసుకు బదులుగా అక్కడక్కడ 'జల్సారాయుడు'గా కూడా పరిచయం చేస్తున్నాము.

మనం ఏదయినా పని చెయ్యదలిచినప్పుడు- మనసుకు, అంతరాత్మకు మధ్య ఘర్షణ జరుగుతుంది. ఇవి రెండూ తమ తమ మాటను నెగ్గించుకోవడానికి మనిషిని బలవంతం చేస్తాయి. చివరికి ఎవరో ఒకరి మాటను స్వీకరిస్తాం. ఉదాహరణకు- ఎప్పుడయినా మామిడితోట వెంట వెళుతూ ఉంటే, మామిడిపండ్లు మనల్ని నోరూరిస్తూ ఉంటాయి. అక్కడ కాపలాదారుడు ఎవడూ లేకుండా, మనల్ని చూసేవారు ఎవరూ లేకపోతే మనస్సు ఇలా అంటుంది. 'అన్నా! ఏమి పండ్లు. బాగా మాగి ఉన్నాయి. త్వరగా వెళ్ళి వాటిని కోసుకో."

అయితే అంతరాత్మ వెంటనే అడ్డువచ్చి 'అన్నా! నీవు ఈ పనిని చెయ్యవద్దు. ఇలా చెయ్యడం దొంగతనం అవుతుంది. పాపం అవుతుంది. దానికి శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది'.

తరువాత మనసు ఇలా అంటుంది. 'అయ్యో! అమాయకుడా, ఇక్కడ నిన్ను ఎవరు చూస్తున్నారు. అయినా నీవెందుకు ఇంత అధైర్యంగా ఉన్నావు? మామిడిపండ్లు కోసుకొని దూరంగా వెళ్ళిపో. నిన్ను ఎవరు పట్టుకుంటారో నేను చూస్తా.'

కాని అంతరాత్మ మనిషిని ఆ చెడు పని నుండి ఆపడానికి శతవిధాలా ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఇంకా మనిషిని నచ్చజెబుతుంది. 'చూడు నీవు తోటమాలి నుండి బయటపడినా, అల్లాహ్‌ను కాదని ఎలా బయటపడగలవు? ఆయన ఎల్లప్పుడూ నిన్ను చూస్తూనే ఉంటాడు. ఆయనకు తెలియకుండా ఏ విషయమూ లేదు. అయ్య దొంగతనానికి శిక్ష తప్పకుండా ఇస్తాడు. మీరు చేసిన దొంగతనపు సీడీ తయారవుతుంది. ప్రళయదినాన దాన్ని అల్లాహ్ ముందుంచడం జరుగుతుంది. మీ ప్రతి అవయవం కూడా మీకు వ్యతిరేకంగా సాక్ష్య మిస్తుంది. అప్పుడు మీరేం చెయ్యగలరు? కాస్త ఆలోచించండి. మామిడిపండు మాధుర్యం కాస్సేపు మాత్రమే ఉంటుంది. పర్యవసానంగా లభించేశిక్ష, చెడు పేరు చాలా ఎక్కువ. కాస్సేపటి మాధుర్యం, అనుభూతి కోసం ఎందుకు అంత మూర్ఖంగా వ్యవహరిస్తారు?'

మీరు ఎవరో ఒకరి మాటను స్వీకరించే వరకు మనసు, అంతరాత్మ మధ్య ఘర్షణ జరుగుతూనే ఉంటుంది. మీరు అంతరాత్మ మాటను స్వీకరిస్తే ఇహపరాల సాఫల్యం మీ పాదాల చెంత అవుతుంది. కాని, మనసు వెంట వెళితే మీ ఇహపరాలూ సర్వనాశనం అయిపోతాయి. బుద్ధిజ్ఞానాలు ఉన్న ఏ మనిషీ దీనిని ఇష్టపడడు.

బాగా వినండి. మీరు ఏ స్నేహితుని మాటను ఎక్కువ సార్లు వింటూ వెళతారో, అతని శక్తి పెరిగిపోతుంది. రానురాను అతనే మీపై పెత్తనాన్ని చెలాయిస్తూ తానే అధిపతి అయిపోతాడు.

అంతరాత్మ మీ అధిపతి అయితే ఇహపరాల ఔన్నత్యం, సాఫల్యం మీ అదృష్టమై పోతుంది. అలాకాక చెడువైపు ప్రేరేపించే మనస్సు మీ అధిపతి అయితే ఇటు ఇహలోకం, అటు పరలోకం రెండింటిలోనూ పరాభవాన్ని చవిచూడాల్సి ఉంటుంది. ఇక మీరు అంతరాత్మ మాటను వింటారో లేక మనసు మాటను స్వీకరిస్తారో అది మీ ఇష్టం. జాగ్రత్తగా ఆలోచించి ఒక మంచి నిర్ణయం తీసుకోండి.

మీకోసం ఒక అమూల్యమైన సలహా ఏమిటంటే- మీరు ఎప్పుడూ అంతరాత్మ మాటనే స్వీకరించండి. పొరపాటున కూడా చెడువైపుకు లాగే మనస్సు మాట వినకండి. ఒకవేళ అనుకోకుండా ఏదయినా తప్పు జరిగిపోతే వెంటనే పశ్చాత్తాపం చెంది, వాస్త వాన్నిగ్రహించండి. దానిపైనే స్థిరంగా నిలవండి. ఎందుకంటే ఇందులోనే మీ అభివృద్ధి, సాఫల్యాలు ఇమిడిఉన్నాయి.

6. ప్రమాదాలు

మనిషికి జీవితంలో ఎన్నో ప్రమాదాలు ఎదురవుతాయి. వాటిని మీరు కూడా ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. మీ వయసును దృష్టిలో ఉంచుకొని కొన్నింటిని మీ ముందుం చుతాను. వీటితోమీకు చాలా దగ్గరి సంబంధం ఉంటుంది. వీటినుండి రక్షించబడటం మీకు ఎంతో అవసరం.

(అ) ప్రమాదం

అతిపెద్ద ప్రమాదం మీ సమ వయస్కులతోనే ఉంటుంది. వారు దురుసుగా, చెడుగా మాట్లాడేవారయితే, మీరు కూడా అదే పంథాలో దురుసుగా మాట్లాడుతుంటారు. సంభాషణలో తిట్లు అలవాటైపోతుంది. అలాంటప్పుడు మీరు ఒక మంచి సమాజంలో కూర్చోవడానికి కూడా అర్హులు కాలేరు. వీధిలోని దుర్మార్గులు, చెడును ప్రోత్సహించే వ్యాపారస్తులు ఏదో ఒక ఆశ చూపి మిమ్మల్ని చెడు పనుల్లో ఇరికించడానికి తమ శాయశక్తులా ప్రయత్నం చేస్తారు. మీ అమాయకత్వం, తెలియకపోవడం వల్ల వారి కబంధ హస్తాలలో బంధించబడతారు. అందువల్ల దుర్మార్గులు, దుష్టులు, పోకిరివాళ్ళు. ఇంకా చెడు అలవాట్లుగల స్త్రీ పురుషులు, యువతీయువకులు మీపాలిట ప్రమాదకరమైన వారు. మనిషికి ఏదయినా ఆపద నుండి తప్పించుకోవడం ఎంత అవసరమో, ఇలాంటి వారినుండి తప్పించుకోవడం కూడా అంతే అవసరం. ఇలాంటి వారు మీకు మిఠాయిలు, డబ్బులు ఇచ్చి ఇంకా విహార యాత్ర వంటి ఆశ చూపి దుష్టమార్గం వైపు తీసుకెళతారు. ఇలాంటి వారిని మొదటి రకం శత్రువు అనుకోవచ్చు. మీకు ఏదయినా ఆశచూపినా, కానుకలు, బహుమానాలు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నం చేసినా మీరు వెంటనే తిరస్కరించండి. ఇంకా వారితో కఠినంగా ఇలా చెప్పండి.

'జాగ్రత్త. ఇలాంటి చేష్టలు చెయ్యడానికి ఇంకెప్పుడూ ప్రయత్నం చెయ్యకండి. మీరు నన్ను అంత నీచమైన అబ్బాయి అనుకుంటున్నారా?'

తరువాత ఏదయినా మాట పెరిగిపోతే ఎలాంటి ఆలస్యం చెయ్యకుండా వెంటనే మీ తల్లిదండ్రులకు జరిగిన విషయాన్ని తెలియజెయ్యండి. వారు మీకు రక్షణ కల్పిస్తారు. అలాగే మీరు చెడిపోకుండా చూస్తారు.

(ఆ) ప్రమాదం

కాలేజీలలో విచ్చలవిడితనానికి అలవడిన అబ్బాయి/అమ్మాయిలు మిమ్మల్ని తమ

పంథాలో ఇరికించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇలాంటి వారితో సంబంధాలు ఉంచుకోకండి. లేనిచో మీ నీతినిజాయితీలను దెబ్బతీసి, మిమ్మల్ని సర్వనాశనం చేసివేస్తారు. మీరు వారికి ఏ ఒక్క అవకాశం ఇచ్చినా వారు మిమ్మల్ని బయటపడనివ్వరు. అంతేకాక ఇతర పనికిమాలిన వారితో పరిచయం చేస్తారు. వీరిగురించి మరిన్ని విషయాలను తరువాత తెలియజేస్తాను. ముఖ్యంగా మీకు తెలిపే ఒక విషయం ఏమిటంటే- ఈ మధ్యకాలంలో కాలేజీలలో అబ్బాయిలే కాకుండా సన్మార్గం చూపవలసిన కొంతమంది ఉపాధ్యాయులే అమాయకులైన విద్యార్థుల గౌరవ మర్యాదలతో ఆడుకుంటున్నారు. వారితో చెడుపని చేస్తున్నారు, చేయిస్తున్నారు. ఇలాంటి దుర్మార్గులకు ఎంతో దూరంగా ఉండండి. తరగతి గది వెలుపల వారి వద్దకు అసలు వెళ్ళకండి. ఏదయినా ఇళ్ళు, అంగడి వద్దకు పిలిస్తే ససేమిరా రానని గట్టిగా చెప్పండి. వారు మీకు ఇబ్బంది పెట్టినా, మాటిమాటికి పిలిచినా, చెడు విషయానికై బలవంతం చేసినా, ఉచితంగా ట్యూషన్ చెప్పినా, ఏదయినా సహాయం చేసినా, బహుమతులు ఇచ్చినా, ఇంకా విహారయాత్ర సాకుతో తన ఇంటికి లేదా వేరే ఎక్కడికైనా పిలిచినా ఈ విషయాన్ని వెంటనే మీ తల్లిదండ్రులకు, ప్రధానోపాధ్యాయునికి తెలియజెయ్యండి. మీరు ఒకసారి ధైర్యంగా అలా చేస్తే ఇలాంటి దుర్మార్గులు మరోసారి మిమ్మల్ని వారి ఉచ్చులో వేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యరు. భయం లేక అశ్రద్ధ వల్ల మీరు అలా చెయ్యలేకపోతే అసలుకే నష్టపోతారు.

(ఇ) ప్రమాదం

మీ వయస్సుతోపాటు మీ జ్ఞాపక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది. మీలో నానారకాల ఆలోచనలు పుడుతుంటాయి. మీ బుర్రను తొలచివేస్తూ ఉంటాయి. చదవడం, రాయడం, హేళన చెయ్యడం వంటి అలవాట్లలో కూడా మార్పులు జరుగుతుంటాయి. కామ ప్రస్తావనలు, ప్రేమ యాత్రలు, అపరాధి శిక్ష వంటి కథలు ఉన్న పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లు చదవాలనే పిచ్చి ఎక్కువైపోతుంది. టీవి, సినిమాల అలవాటు పెరిగిపోతుంది. అయితే, మరికొంత కాలానికి అపరాధి శిక్ష, రక్తపాతం, జగడం, కొట్లాటలు వంటి పుస్తకాలకు ముగింపు చెప్పి ప్రేమకథలు, కామ ప్రస్తావనలు వంటి పుస్తకాలపై మక్కువ పెరిగిపోతుంది. అసలైన పాఠ్యపుస్తకాలను చదవడానికి ఇష్టం ఉండదు. పాఠ్యపుస్తకాలపై శ్రద్ధ ఉండదు. మ్యాగజైన్లకై పాకులాట, ఉబలాటం పెరిగి పోతుంది. పాఠ్యపుస్తకాలపై ఉత్సాహం తగ్గిపోతే, వెంటనే ఆ వ్యర్థమైన కథల పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లు చదవడం మానుకోవాలి. మంచి స్నేహితుల వెంట ఉండాలి. వారితో కలిసి ఉండటంలో సంతోషాన్ని పొందాలి. గొప్పవారి చరిత్రను

అధ్యయనం చెయ్యాలి. చారిత్రాత్మక నవలలు చదవాలి. వీటివల్ల మనసు ఉదాసీనతకు దూరమైపోతుంది. మీరు సుఖసంతోషాలతో జీవనం సాగించడానికి వీలవుతుంది.

(ఈ) ప్రమాదం

ఈ వయస్సులో పొగతాగడం, సినిమాలు చూడటం, విచ్చలవిడిగా తిరగడం, ఇంకా మత్తుపదార్థాలను సేవించడం వంటి అలవాట్లు ప్రారంభమవు తాయి. వీటి ఖర్చులకు పైకము దొరకనప్పుడు కొంతమంది యువకులు పార్ట్‌టైమ్ ఉద్యోగాలు చేయనారంభిస్తారు. నిర్దేశిత గమ్యంలేని మరికొంతమంది యువకులు దొంగతనం, చెడుకార్యాల ద్వారా డబ్బులు సంపాదిస్తారు. తమ ఇంటివారికి అబద్ధం చెప్పి లేదా ఏదయినా మోసం చేసి డబ్బులు సేకరిస్తారు. ఇలా వారి నైతికత, గౌరవ మర్యాదలు బూడిదపాలవుతాయి.

మీరు కూడా ఏదయినా ప్రమాదంలో చిక్కుకొని ఉన్నారేమో స్వయంగా మీరే బేరీజు వేసుకోండి. ఇలాంటి ప్రమాదాల నుండి బయటపడటం చాలా అవసరం. అందుకే వాటిపై ప్రత్యేక శ్రద్ధను చూపండి.

7. కోర్కెలపై అదుపు

ప్రతి మనిషికి కొన్ని కోర్కెలు, ఆశలు పట్టిపీడిస్తుంటాయి. ఈ పరంపర జీవితాంతం ఉంటుంది. 'అసలు ఇలా ఎందుకు జరుగుతుంది?' అనే విషయాన్ని మీకు తెలియపరచడం ఎంతో అవసరం. ఈ విషయంలో మాటిమాటికి ఎదురయ్యే పదాల అర్థాన్ని, వాటి భావాన్ని ముందుగా తెలుసుకుందాం.

1. చేతనం (Conscious) అనే పదాన్ని మీరు మాటిమాటికి వింటున్నారు. ఇక ముందు కూడా దీని ప్రస్తావన అనేకసార్లు రాబోతుంది. అందుకే దాని అర్థాన్ని తెలుసుకొని జీవితాంతం గుర్తుంచుకోవాలి.

'చేతనం' – ఇది విజ్ఞతా వివేచనలకు, ఇంకా బుద్ధిజ్ఞానాలకు కేంద్ర స్థానం'. దీనిమూలంగానే మనిషి మిగిలిన ప్రాణులన్నింటికంటే ఎంతో శ్రేష్టమైనవాడు. అతని నాగరికతలో పరిణతి, అభివృద్ధి కూడా అందుకే జరుగుతుంది.

2. మస్తిష్కం (Mind)లోని ఒక భాగములో అనేక కోరికలు ప్రాణంపోసు కుంటాయి. వీటిలో కొన్ని ఆర్థిక ఇబ్బందుల వల్ల మరికొన్ని ఇతర కారణాల వల్ల పూర్తికావు. ఆ భాగాన్ని అచేతనావస్థ (un conscious) అంటాము. ఇంకా చెప్పాలంటే చేయకూడని

పనులు, కోర్కెలు అక్కడ చేరుతాయి. కొన్ని విషయాలను మనం మరిచిపోవాలని అనుకుంటాం. ఇవన్నీ కలిసి ఆ భాగంలో ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యవస్థను ఏర్పరుచుకుంటాయి. రానురాను వీటి ప్రభావం మనిషి నడవడికపై పడుతుంది. ఈ కోరికలు సాధించబడటానికి వక్రమార్గాలను అవలంబిస్తుంటాయి.

క్లుప్తంగా చెప్పాలంటే 'చైతన్యం' అనేది అన్నిరకాల కోరికలను జనింపజేస్తుంది. అదే సమయంలో 'అచేతనం' తీరని కోరికలను పెంచిపోషిస్తుంది. తద్వారా మన ఆందోళనను మరింత అధికం చేస్తుంది.

3. పరిసరాలు (Environment) మనిషి జీవితంపై అధికం చేస్తుంది. బాహ్య కారకాలు ఏదో ఒకవిధంగా ప్రభావం చూపుతాయి. అంటే పరిసర ప్రాంత స్థితిగతులు

4. సర్దుబాటు (Adjustment) పరిసరాలకు అనుగుణంగా అంటే తమనితాము పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మారడం- అన్ని కష్టాలను విజయవంతంగా ఎదుర్కోవడం.

ఆకాంక్షలు

ఈ ప్రపంచంలో మనకు అనేక వస్తువుల అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఉదాహరణకు- మనిషి జీవించడానికి అన్నపానీయాలు, కట్టుబట్టలు, నివాసం తప్పనిసరి అవుతాయి. ఈ అవసరాలు తీర్చుకోవడానికి మనకు అనేక రకాల వస్తువులు అవసరమవుతాయి. వీటికోసం అనేక రకాల పనులు కూడా చేయవలసి వస్తుంది. పేరుప్రఖ్యాతలు, అలంకార సింగారాలు, ఉత్సాహం ఇతరులకంటే ముందుకెళ్ళడానికి ప్రేరేపిస్తాయి. సుఖసౌఖ్యాలతో జీవించాలనే ఆలోచన కలుగుతుంది. ఇలాంటి ఎన్నో ఆశలు జనిస్తుంటాయి. వీటిని మనం నిరోధించలేము. ఈ కోరికలు అంత కష్టమైనవి కూడా కాదు. మనిషి జీవించడానికి, అతని మనుగడకు ఇవి అత్యవసరమైనవి.

చిక్కులు (Complexes)

మనిషి తన జీవనానికి కావలసిన అవసరాలకంటే ఎక్కువ సుఖసంతోషాలను విలాసాలను (Luxuries) కోరుకుంటాడు. వీటిని సాధించడం, పొందడం సమాజం దృష్టిలో నేరమవుతుంది. ఈ కోర్కెలు మనిషి మనస్సులో అనేక చిక్కులను సృష్టిస్తాయి. ఎందుకంటే, పాపజ్ఞానము ప్రతి మనిషిని కలతకు గురిచేస్తుంది. ఇలాంటి కోరికలు రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంటాయి. ఫలించలేని ఇలాంటి కోరికలన్నీ మనకు తెలియ కుండానే మదిలో తిష్టవేస్తుంటాయి. అవి మనిషిని నానారకాల తిప్పలు పెడుతుంటాయి.

ఒక్కోసారి ఒక్కో కోరిక తనను నెరవేర్చుమని ఒత్తిడిపెంచుతుంది. ఆ క్లిష్ట సమయాన మనం దేనినీ సాధించలేము. ఈ విధంగా మనసులో ఎప్పుడూ సంఘర్షణ జరుగుతుంటుంది. దీనివల్ల మనస్సు అలిసిపోతుంది. శరీరం నీరసిస్తుంది. లేనిపోని నరాల వ్యాధులు చుట్టుముడతాయి.

8. నరాల బలహీనత

మనిషిలో కోరికలు పెరిగిపోయి, అవి నెరవేరకపోతే ఎంతో సంకటము (ఇబ్బంది) కలుగుతుంది. వీటి ఒత్తిడి పెరిగిపోవడం వల్ల వింత వ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయి. మనిషికి తనపైన అదుపులేకుండా పోతుంది. వీటిని 'నరాల బలహీనత' (Hysteria) అంటాము.

తెలియకుండానే భయం, బెదురు, తత్తరపాటు, విచారము, చికాకు, కోపం, విసుగు, పీడ కలల వల్ల జీర్ణాశయం చెడిపోతుంది. నిద్ర తగ్గిపోతుంది. రంగు పాలిపోతుంది. కండ్లు తిరుగుతుంటాయి. అన్నం జీర్ణంకాదు, చూపు మందగిస్తుంది. కొద్దిగా పనిచేసినా త్వరగా అలసిపోతుంటారు. చదవడం, రాయడంపై ఆసక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ఏదీ గుర్తుండదు. ఇలా రానురాను ఆరోగ్యం క్షీణించసాగుతుంది. వైద్యుల చుట్టూ తిరిగి జేబులు ఖాళీ అయిపోతాయి. వ్యాపార లావాదేవీలు దెబ్బతింటాయి. అప్పుడప్పుడు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కూడా కలుగుతుంది. అంత మాత్రాన వ్యాధి పూర్తిగా నయం అయినట్లు కాదు. ఇంకా అనేక కొత్త వ్యాధులు పుట్టుకొస్తాయి. హై బ్లడ్ ప్లెజర్, దడ పుట్టడం, హిస్టీరియా మొదలైనవి చుట్టుముడతాయి. చాలామంది స్త్రీలు ముఖ్యంగా యువతులు అప్పుడప్పుడు కేకపెట్టి పడిపోతారు. కాళ్లూ చేతులు నీల్కొని పోతాయి. అప్పుడప్పుడు తమకు తాము నవ్వుతుంటారు. లేదా ఏడుస్తారు. వీరిపై జిన్ను ప్రభావం చూపిందని నలుగురూ తలపోస్తుంటారు. వాస్తవానికి అవి ఎంతమాత్రం నిజం కాదు. కోరికలు నెరవేరకపోవడమే దీనికి ముఖ్య కారణం.

యవ్వనంలో కోరికలు తీరకపోవడం వల్ల యువకులు తిరుగుబోతులుగా మారిపోతున్నారు. దొంగతనం మొదలుపెడుతున్నారు. అమ్మాయిల వెంటబడతారు. తమ పేరు ప్రఖ్యాతులేకాకుండా కుటుంబ పేరుప్రతిష్టలు కూడా మంటగలుపుతారు. అబద్దాలు చెప్పడం అలవాటైపోతుంది. స్వార్థం పెరిగిపోతుంది. మొండితనం ఎక్కువైపోతుంది. అయితే, ఈ కోరికలలో అత్యంత ముఖ్యమైనది, బలమైనది లైంగికవాంఛ. రాబోయే పుటలలో దానిని గురించి తెలుసుకుందాం.

9. పగటి కలలు

కోరికలు నెరవేరనప్పుడు, మనసు నుండి వాటిని పూర్తిగా తొలగించే శక్తి ఉండదు. అంటే వాటిని పూర్తిగా అణిచివేయలేకపోతాం. వాటి నుంచి విముక్తి పొందకపోగా మనస్సులోనే వాటి మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదిస్తుంటాం. దీనినే పగటి కలలు కనటం అంటాము. కోర్కెలను ఊహలలోనే నెరవేర్చుకుంటాం. దీనివల్ల ఆచరణశక్తులు నిర్వీర్యమవుతాయి. అప్పుడు మనం ఒక క్రియాత్మక వ్యక్తి (Practical Man)గా కాలేము. ఫలితంగా నిజ జీవితంలో విఫలమైపోతాం. ఇంకా సమాజ దృష్టిలో నీచులమైపోతాం. జీవితంలోని అద్భుతాలు, మాధుర్యాలు, స్నేహితుల సభలు అన్నీ మన దృష్టిలో పాలిపోతాయి. వీటితో ఎలాంటి ప్రయోజనం లేనట్టే అనిపిస్తుంది. వీటితో ఎలాంటి ఆకర్షణా ఉండదు. తద్వారా అభివృద్ధి చెందాలనే ఉత్సాహము క్షీణించి పోతుంది. మనస్సు విరిగిపోయి, నిరాశానిస్పృహలతో పనికిరాని పనికిమాలిన మనిషిగా అయిపోతాం. చివరికి ఈ ఆత్మన్యూనతా భావం మనిషిని పరాభవ పాతాళంలో పడేస్తుంది.

10. చిక్కుముడులు- మోక్షమార్గాలు

దేవుడు మనకు ఎన్నో శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రసాదించాడు. మనం వాటిని గుర్తించి, వాటితో పని తీసుకున్నట్లయితే, కోర్కెలను జయించటం, జటిల సమస్యల నుంచి విముక్తి పొందడం అంతకష్టమైన పనేం కాదు. ప్రతి మనిషిలో ఒకరకమైన శక్తి ఉంటుంది. దానిని సంకల్ప బలం (Will power) అంటాం. దీనిద్వారా కోర్కెలను అదుపు చెయ్యడం, ఆశలను నెరవేర్చుకోవడం సులభమవుతుంది. ఏదయినా చెడు తలంపుకు సంబంధించిన కోరిక కలిగినట్లయితే వెంటనే Will power ను కార్యాచరణలోనికి తీసుకొని రావాలి. ఉదాహరణకు- ఒక స్త్రీపై చూపు పడి, ఆమెను మరలా చూడాలన్న కోరిక మనసులో కలిగితే Will powerను ఉపయోగించి ఇలా అనాలి.

“ఇది షైతాన్ పన్నాగం. పాపకార్యం. నేను ఆమె వైపు అసలు చూడను. దేవుడు నన్ను చూస్తున్నాడు:

గట్టి నమ్మకంతో అలా అంటే మరోసారి ఆమె వైపు దృష్టి సారించాలనిపించదు. అలా Will powerను బలపరచాలి. దానిని ఎప్పుడూ ఉన్నతంగా ఉంచాలి. కోరికలను అణచడానికి ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది.

ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే- కోరిక అనేది చెడ్డదయితే దానిని వెంటనే అణగదొక్కాలి. అలాకాక దానికి ఏ కొద్ది అవకాశంకల్పించినా, తరువాత దానిని అణగదొక్కడం కష్టమైపోతుంది. కోరిక, ఆశ అనేది మంచిదయితే, దానివల్ల పుణ్యం కలుగుతుందనిపిస్తే, దానిని నెరవేర్చడానికి శాయశక్తులా ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మంచి విషయాల గురించి ఆలోచించడం కూడా పుణ్యకార్యమే అవుతుంది. అందుకే మంచి ఆలోచనలు, కోరికలను పదిలపరచండి. వీటి పరిపూర్తి కొరకు అల్లాహ్‌ను ఎప్పుడూ వేడుకుంటూ ఉండండి.

11. మూడు బలమైన కోరికలు

వాస్తవానికి అన్ని కోరికల పునాది ఈ మూడింటిపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

1. స్వాదిష్టమైన వంటకాలు (ఆహారం). 2. ఎక్కువగా మాట్లాడటం. 3. అమ్మాయి లేదా అబ్బాయిల వైపు ఎక్కువగా చూడటం.

వీటి నివారణ సులభమయిందే.అయితే గట్టి సంకల్పంతో వీటిని అమలుపరచాలి. వీటికి సంబంధించిన నివారణా చర్యలను ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాను.

స్వాదిష్టమైన ఆహారపదార్థాలు

ఆహారాన్ని ఇచ్చేవాడు అల్లాహ్‌యేనని గట్టి నమ్మకం ఉండాలి. మనకు ప్రాప్తమైన దానిని ఇష్టపడాలి. దీనివల్ల అల్లాహ్ పట్ల అయిష్టత కలగదు. సహన స్థయిర్యాలు అలవడు తాయి. తద్వారా రుచికరమైన వంటకాలపై ఆశ సన్నగిల్లుతుంది. తద్వారా ఎన్నో సమస్యల నుండి దానంతట అదే విముక్తి లభిస్తుంది.

ఎక్కువగా మాట్లాడటం

ఎప్పుడూ సత్యమే పలకడానికి అలవాటు పడాలి. మాట్లాడిన ప్రతి విషయం సత్యమే అయివుండాలి. దీనివల్ల వ్యర్థ వచనాలు వాటంతటవే తగ్గిపోతాయి. వ్యర్థ ప్రేలాపన వల్ల ఉత్పన్నమవుతాయనుకునే అలజడి, అల్లకల్లోలాలు దూరమైపోతాయి. అలాగే వాటివల్ల ఉత్పన్నమయ్యే కోరికలు, ఆశలు కూడా రానురాను అంతమైపోతాయి.

అమ్మాయి/అబ్బాయిల వైపుకు ఎక్కువగా చూడటం

దీనిని నిర్మూలించడానికి అమ్మాయి/ అబ్బాయిల వైపు అస్సలు కన్నెత్తి కూడా

చూడనని గట్టిగా నిర్ణయం చేసుకోవాలి. ఇది అంతకష్టమైన పని కానేకాదు. తద్వారా అన్నిరకాల జగడాలు అంతమొందుతాయి. నిర్ణయం మాత్రం చాలా గట్టిగా ఉండాలి. చెడుచూపు నుండి తమ కండ్లను రక్షించుకున్నవారే, వాటి ద్వారా జరిగే అనర్థాలకు దూరమవుతారు.

హజ్రత్ ఈసా(అలై) ఇలా తెలిపారు :

"నీ కండ్లను రక్షించుకో. ఇవిగనక బాగుంటే నీ శరీరమంతా బాగున్నట్టు లెక్క."

గుర్తుంచుకోండి. చెడుచూపు షైతాను వదిలే బాణాలలో ఎంతో విషపూరితమైనది. దాని గురి చాలా తీవ్రంగా ఉంటుంది. అందువల్ల చూపును ఎప్పుడూ కిందికి వాల్చి ఉంచండి. పర స్త్రీలపై పడిన చూపును వెంటనే పక్కకు మరల్చుకోండి.

12. జీవన దశలు

మనిషి జీవితాన్ని మూడు దశలుగా విభజించవచ్చు. 1. బాల్యం 2. యవ్వనం 3. ముసలితనం

మనిషి పద్నాలుగు లేదా పదిహేను సంవత్సరాలు పూర్తి చేసుకొని బాల్యం నుండి యవ్వనంలో అడుగుపెడతాడు. అప్పుడే జీవితంలోని అసలైన దశ ప్రారంభమవుతుంది. దీనినే 'యవ్వన దశ'అంటాము. జీవితంలోని బంగారు దశ కూడా ఇదే. మనిషిలో భావోద్వేగాలు ఈ దశలోనే ప్రారంభమవుతాయి. ఆత్మస్థైర్యం, సామరస్యం, పట్టుదల ఈ దశలోనే మేల్కొంటాయి. యువతీయువకుల మధ్య ఆకర్షణ మొదలవుతుంది. ఇంకా కామ కోరికలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఒకరినొకరు కలుసుకోవాలనే కోరిక తీవ్రరూపం దాలుస్తుంది. అయితే ఇదే సమయంలో సంభాళించుకోవడం ఎంతో అవసరం. పరిస్థితులను అర్థం చేసుకొని మసలుకోవాలి. ఈ దశలో అడుగడుగునా దెబ్బలు తగులుతాయి. బాగా ఆలోచించి, అర్థం చేసుకొని అడుగు వెయ్యాలి. అయితే యవ్వన ఉద్రేకం, మనిషిలోని మనసుపై అదుపు సాధిస్తుంది. అప్పుడు కేవలం ఉద్రేకమే రాజ్యమేలుతుంది.

ప్రపంచంలో శక్తికి ఎప్పుడూ ఒక స్థానం విలువ ఉంటూ వస్తుంది. ఇందులో ఏమాత్రం సందేహంలేదు. మనిషి గౌరవమర్యాదలు, జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక శక్తివల్ల మాత్రమే మనిషికి అన్ని జీవరాశులలోకంటే ఉన్నతమైన స్థానాన్ని ఇవ్వడం జరిగింది. కాని కేవలం మనిషి శక్తిసామర్థ్యాల వల్ల మాత్రం అసలు కానేకాదు. మనిషి మనుగడ, సాఫల్యానికి శారీరక ఎదుగుదలతోపాటు బుద్ధి, ఆధ్యాత్మిత వికాసం కూడా తప్పనిసరి అవుతుంది.

ఈ అభివృద్ధికి పునాది యవ్వనదశలోనే పడుతుంది. అందుకు ముందుగా మనస్సు, కోరికలపై అదుపు సాధించడం చాలా అవసరం. దానికోసం మన శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచడం తప్పనిసరి. జీవితాన్ని పుణ్యకార్యాలలో వెచ్చించాలి. దీనివల్ల మంచి ఆలోచనలు కలుగుతాయి. మనస్సు చెడు విషయాలకు దూరమవుతుంది. అంటువ్యాధుల సూక్ష్మజీవులు ఆహారం, శ్వాస ద్వారా ఏవిధంగా శరీరంలో చేరిపోతాయో అదే విధంగా చెడు ఆలోచనలు తెలియకుండానే మనిషి మనసులో వాటికవే చేరిపోతుంటాయి. శరీరం ఆరోగ్యంగా, బలంగా ఉండి ఎలాంటి వ్యాధులు సోకకుండా ఉండిఉంటే ఇలాంటి సూక్ష్మజీవులు వృద్ధి చెందలేవు. మనిషి శరీరం అతని జీవితం పరిశుభ్రంగా ఉండాలంటే అతని ఆలోచనలు కూడా ఎంతో పరిశుభ్రంగా ఉండటం అవసరం.

నేడు అశ్లీల సాహిత్యం, బూతు నవలలు ఇంకా చెడు ప్రస్తావనలు ఉన్న పుస్తకాలను చదవడం వల్లే ఎక్కువ నష్టం కలుగుతుంది. చదివేవారికి అలాంటి విషయాలవైపే మనస్సు ఎక్కవగా వెళుతుంది. వాటి భావనలో మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించడం ప్రారంభిస్తాడు. ఈ విధంగా అతనిలో చెడు ఆలోచనలు, భోగ పరాయణత, విలాసవంత తలంపులు ఉప్పొంగుతాయి. దీనివల్ల చెడు పనులు, విలాసవంతం ఇంకా చెడుమార్గాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. తనకూ, తన కుటుంబానికి కేవలం చెడు పేరే కాకుండా అనేకరకాల వ్యాధులు కూడా చుట్టుముట్టుతాయి. అందువలన చెడు ఆలోచనలు, చెడు స్నేహితులు, చెడు పుస్తకాలు అలాగే చెడు సమాజం నుండి దూరంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం.

13. యవ్వన దశ

యవ్వన దశ ఆ ప్రాంతంలోని వాతావరణం, శీతోష్ణస్థితి, ఆహారం, పరిసరాలను బట్టి అన్ని దేశాలలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ప్రతి దేశంలో కూడా ఒక్కో ప్రాంతం, ఒక్కో కుటుంబంలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. పాకిస్తాన్‌లోని అబ్బాయిలు పద్నాలుగు సంవత్సరాలకే యవ్వనాన్ని పొందుతారు. యవ్వనం పొందిన తరువాత కాలాన్ని 'నవ యవ్వనం' ఇది దాదాపు పద్దెనిమిది నుండి ఇరవై సంవత్సరాల వరకు ఉంటుంది. ఈ దశలో శారీరక ఎదుగుదలతోపాటు మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కూడా పరిపక్వత చెందుతుంది. తద్వారా మనిషి పూర్తి పరిపక్వత చెందుతాడు. జీవిత బరువు బాధ్యతలను మోయగలడు. ఇంకా తండ్రిగా బాధ్యతలను స్వీకరించగలడు.

యవ్వనదశలో శరీర అవయవాలు, వాటి పనులలో తీవ్రమైన మార్పులు సంభవిస్తుంటాయి. వీటివల్ల శరీరంలో అనేక విధాల అలజడులు ప్రారంభమవుతాయి. నానారకాల ఆలోచనలు కలుగుతుంటాయి. అనుచితమైన, అసంబద్ధమైన, అక్రమమైన

కోరికలు పుట్టుకొస్తాయి. అందువల్ల యువకులు వ్యాకులత, అస్వస్థతకు గురవుతుంటారు. ఏది చెయ్యాలో, ఏది చెయ్యకూడదో తెలిసిరాదు. అనేకసార్లు నిరుత్సాహం, ఉదాసీనతకు లోనవుతారు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయుల అభ్యంతరాల వల్ల అనేకసార్లు వేడెక్కిపోతుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఎలాంటి అడ్డూఆపూ లేకుండా పోతుంటారు. ఒకసారి ఆధ్యాత్మికం వైపు వెళితే మరోసారి పోకిరి దుష్టకార్యాల వైపు వెళ్ళడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. వారి మనసులో ఎక్కువగా లైంగిక పరమైన ఆలోచన, భావనలు ఉత్పన్నమవుతాయి. అమ్మాయి/అబ్బాయిలను స్పర్శించాలనే కోరిక కలుగుతుంది. అబ్బాయిలను వెంబడించడం ఎక్కువై పోతుంది. అమ్మాయిలతో ఆశించే దానినే అబ్బాయిలతో కూడా కావాలని కోరుకుంటారు. పగలంతా పగటి కలలో లీనమైపోతారు. ఇక రాత్రి పూట ఆ చెడు ఆలోచనలు, తలంపుల వల్ల నిద్రలో స్ఖలనం జరిగిపోతుంది.

ఈ లక్షణాలను బట్టి యవ్వనం పరాకాష్టకు చేరుతుందని భావించాలి. ఇలాంటి సమయంలో మనశ్శాంతి, నిమ్మళం చాలా అవసరం. ఇలాంటి ఉప్పెన, అల్లకల్లోలాలు ప్రారంభమయితే సాధారణమైన ఆహారాన్ని భుజించాలి. పరిశుభ్రమైన వాతావరణంలో వ్యాయామం చెయ్యాలి. తీరిక సమయాన్ని మంచి పనులకై వెచ్చించాలి. పుణ్యాత్ములు, మంచివారితో స్నేహం చెయ్యాలి. నమాజును సకాలంలో చేస్తుండాలి. బూతు పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్‌ల నుండి జాగ్రత్తపడాలి. లేనిచో వీటివల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. మనసులో లైంగికార్షణ ప్రాబల్యం పెరిగిపోతుంది. ఆలోచనలు కలుషితమైపోతాయి. వాస్తవ మాటలపై మనస్సు అస్సలు నిలవదు. ఆచరణ శక్తి తగ్గిపోతుంది. బూతుపుస్తకాలు, అశ్లీల సాహిత్యం వల్ల మనసులో తిష్టవేసిన ఆలోచనల వల్ల అనేకమంది తమ జీవితాంతం బాధపడుతుంటారు. అందువల్ల అలాంటి పుస్తకాలు చదివే బదులు వేరే పనులపై మనసు మళ్ళించాలి. అప్పటికీ వ్యాకులత, అస్వస్థత ఎక్కువైపోతే ఔషధాలను ఉపయోగించాలి. ఈ ఔషధాల గురించి 'చికిత్స శీర్షిక'లో తెలియజేస్తాను. ఒకవేళ దీనిని సరైన సమయంలో సరిగ్గా నిర్మూలించలేకపోతే అసంతృప్తి, అసహనం, చీదరించుకొనుట, పనిపట్ల విరక్తి, చదువు సంధ్యల పట్ల అనాసక్తత వంటి అవాంఛనీయ లక్షణాలు పుట్టుకొస్తాయి.

ఇలాంటి సమయాలలో భావోద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకొని, ధైర్యసాహసాలతో ముందుకెళ్ళినట్లయితే, ప్రతి యువకుడు తన శక్తిసామర్థ్యాలను మంచి పనులలో వెచ్చించగలడు. ఉదాహరణకు-ఆటలు, వ్యాయామం, మంచి పనులు, రచనా సామర్థ్యం, భాషా పాండిత్యం మొదలగునవి. అన్నింటికంటే ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే కామ, లైంగికపరమైన ఆలోచనలపై సమయాన్ని వృథా చెయ్యరాదు. అలసత్వాన్ని వీడి పని వైపు లీనమైపోవాలి.

14. యువకులకు ముఖ్యమైన సూచనలు

వైద్యానికి సంబంధించిన ఒక పుస్తకంలోని కొన్ని మార్గదర్శక సూత్రాలను ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాను. వీటిని అనుసరించినట్లయితే ప్రతి యువకుడు సుఖసంతోషాలతో జీవిస్తూ, జీవితంలోని అన్నిరంగాలలో సఫలీకృతుడు కాగలడు.

1. జీవితంలో లైంగిక భావన తప్పనిసరి. దీనిని ఇది అపవిత్రంగా, చెడు కార్యంగా, లజ్జాకరమైన విషయమని భావించరాదు. మానవ మనుగడ కోసం ఇదే అనివార్య మార్గం. దీనివల్లే సంతానంకలుగుతుంది.

2. ఈ ఆకర్షణ, కామపరమైన మోజు యవ్వనంలో ప్రారంభమై దాదాపు జీవి తాంతం ఉంటుంది. దీనిని కొద్ది హద్దులలో ఉంచాలి. అంతేగాని మనిషి దానికి బానిసై పోరాదు. ఇదే వివేకవంతమైనది. దీనిని అదుపులో ఉంచలేకపోతే మనిషి పశువుకంటే హీనమైపోతాడు.

3. గుర్తుంచుకోండి, లైంగికావసరం యవ్వనంతోనే ప్రారంభమై పోతుంది. అయితే, ఆ అవయవాలు పూర్తి పరిపక్వత చెందడానికి ఇంకొంత సమయం పడుతుంది. అంటే దాదాపు ఇరవై సంవత్సరాలలో ఈ పటిష్టత ఏర్పడుతుంది.

4. యువకులు అప్పటివరకు కామవాంఛలకు బానిస కాకుండా తమ ఉద్రేకాలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. వివాహం తరువాత సుఖసంసారం చేయడానికి, ఇంకా ఆనందాన్ని పొందడానికి వీలవుతుంది.

5. యువకులు అమ్మాయిలకు శారీరకంగా దగ్గర కాకూడదు. దీనివల్ల చెడు ఆలోచనలు, కోరికలు కలుగుతాయి. అలాగే పాపకార్యాలు కూడా జరిగిపోయే ప్రమాదముంది.

6. ఇక్కడ ప్రారంభమైన ఈ అలవాట్లు జీవితాంతం వెంటాడే ప్రమాదం ఉంది. జీవితంలోని మంచి పనుల ప్రభావం మంచివైపు, చెడు పనుల ప్రభావం చెడు పనుల వైపు తీసుకెళుతుంది. అందుకే మొదటినుంచే మంచి అలవాట్లను అలవరుచుకోవాలి. దీనివల్ల మానసికంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యం లభిస్తుంది.

7. 'నవ యవ్వన దశ' లేదా 'యవ్వన ప్రారంభ దశ' పూర్తికాకముందే, ఇంకా మీరు సంపాదనాపరులు కాకముందే వివాహం కోసం పాకులాడకండి.

అప్పటివరకు మీ ఉద్రేకాలు, కోరికలను నిగ్రహించుకోండి. తద్వారా మీరు నిందల పాలవకుండా ఉండగలరు.

8. బజారు స్త్రీలకు దూరంగా ఉండండి. లేదంటే రోగాల బారిన పడతారు. ఎలాంటి నివారణా మార్గాలు లేని వ్యాధులు మిమ్మల్ని చుట్టుముడతాయి.

15. లైంగిక జీవన ప్రయాణం

నా ప్రియమైన యువ బాటసారుల్లారా! జీవితం ఎలాంటి ప్రయాణమంటే, అందులో ప్రతిరోజూ వినూత్న సంఘటనలు జరుగుతుంటాయి. ఎక్కడో దూరపు విషయం ఎందుకు? స్వయంగా మీ శరీరాన్నే చూడండి. నిన్నమొన్నటి వరకు మీరు మోకాళ్ళపై జోగాడుతూ ఉండేవారు. కాని ఈనాడు మీలో జింకలాంటి చలాకీ, హుషారు కనిపిస్తున్నాయి. నిన్నమొన్నటి వరకు మీ శరీరంలోని కొన్ని భాగాల గురించి మీకు అవగాహనే ఉండేది కాదు. మరి ఈనాడు వాటిని కప్పిఉంచడం తప్పనిసరి అనుకొంటున్నారు. ఇంతకుముందు మీ ముఖంపై ఎలాంటి వెంట్రుక కనిపించేది కాదు. అయితే ఈనాడు మీకు మీసాలు వచ్చాయి. గడ్డం రావడం మొదలయింది. చంకల్లో, బొడ్డు కింద వెంట్రుకలు కనిపిస్తున్నాయి. ఈ మార్పులన్నింటినీ మీరు స్వయంగా మీ కళ్ళారా చూస్తున్నారు.

సృష్టికర్త శరీర యంత్రాన్ని ఎంత ఆశ్చర్యకరంగా మలిచాడో చూడండి. మనం భోజనం చేస్తాం, శరీర యంత్రం దీనిని జీర్ణంచేసి రక్తంగా మార్చి జీవించడానికి పనిచేసే శరీర భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది. జీర్ణం కాని వ్యర్థపదార్థాలను మలమూత్రాల ద్వారా విసర్జింపజేస్తుంది. ఒకవేళ మన శరీరంలో రక్తం తయారు కాకపోతే ఆరోగ్యం క్షీణించి మరణిస్తాము.

మీరు పద్నాలుగు, పదిహేను సంవత్సరాల వయస్సుకు చేరుకోగానే మీ శరీర యంత్రం రక్తంతోపాటు ఇంకో పదార్థాన్ని కూడా తయారు చేయనారంభిస్తుంది. కొంత కాలం వరకు అది ఏమయిందీ మీకే తెలియదు. దానివల్ల మీరు అనిర్వచనీయమైన, వింత అనుభూతికి లోనవుతారు. ఈ దశ ఎంతో సున్నితమైనది. మీలో జనించే భావాలు భావనలను గురించి ఎవరితోనూ చెప్పుకోలేరు. అలా అని చెప్పకుండా ఉండనూలేరు. మీరు చికాకుకు లోనవడం చూసి మీ విలాసరామ లాంటి చెడ్డ స్నేహితులు ఇలా అంటారు.

"చూడు! ఆ అమ్మాయి ఎంతో అందంగా ఉంది. ఆ అబ్బాయి ఎంతో బాగున్నాడు."

మీరు ఇలాంటి విషయాలను మాటిమాటికి వినడం వల్ల దానికి ప్రభావితులై పోతారు. అబ్బాయి, అమ్మాయిలను మాటిమాటికి చూడనారంభిస్తారు. మీరు వారిని ఇష్టపడుతూ, ప్రేమిస్తున్నారు కాబట్టి వారు ఎప్పుడూ మీ వెంటే ఉండాలని కోరుకుంటారు. వారికోసం వేచి ఉండటం మీకు తప్పనిసరి అవుతుంది. వారిని ప్రతిరోజు మీ కళ్ళారా చూడాలని తపన పడుతుంటారు. అనుక్షణం వారిని కలవాలని, మాట్లాడాలని, తాకాలని ఇంకా వారిని హత్తుకోవాలని ఆరాటపడుతుంటారు. అందుకోసం వారితో స్నేహం చెయ్యడానికి, సంబంధం ఏర్పరుచుకోవడానికి ఎన్నో తప్పుడు పనులు, వెకిలి చేష్టలు చేస్తుంటారు. అప్పుడప్పుడు ఉత్తరాలు రాయడం ప్రారంభిస్తారు. ఒక్కోసారి కనుసైగలతో సరిపెట్టుకుంటారు. పగలంతా వారి జ్ఞాపకాలలో గడిచిపోతుంది. రాత్రులంతా వారి కలలతోనే సరిపోతుంది. మీరు ఇలాంటి ఆలోచనలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్న సమయంలో మనస్సాక్షిలాంటి మీ మంచి స్నేహితులు, మీ మంచి కోరి ఇలా అంటారు-

"ప్రియసోదరా! ఈ పనిని విడిచిపెట్టు. కానిచో చెడు పేరు వస్తుది. ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. అల్లాహ్ ఆగ్రహానికి గురికావలసి వస్తుంది. తల్లిదండ్రులు శిక్షిస్తారు. ఇలాంటి చేష్టలు దుర్మార్గులు, విచ్చలవిడిగా తిరిగే తిరుగుబోతులు చేస్తారు. నీవు చాలామంచి వాడవు. నీ కుటుంబం ఎంతో ఉన్నతమైంది. ప్రపంచంలో నీవు ఎన్నో ఉన్నతమైన కార్యాలు చేయవలసి ఉంది. ఇలాంటి వెర్రిచేష్టల నుండి బయటపడలేకపోతే వ్యాధిగ్రస్తుడవైపోతావు. ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు నిన్ను చుట్టుముడుతాయి. నీ తల్లిదండ్రుల గౌరవ మర్యాదలు, పేరుప్రఖ్యాతలు మంటగలిసిపోతాయి."

ఈ విషయాలను విని మీ హృదయం ఎంతో ఎక్కువ వేగంతో కొట్టుకుంటుంది. మదిలో ఏదో భయం జనిస్తుంది. ఈ సమయం ఎంతో సున్నితమైంది. మీ చెడు స్నేహితులు మీకు ఎప్పుడూ చెడు విషయాలు, చెడు పనులనే ప్రోత్సహిస్తుంటారు. ఇంతకు ముందు ఇలాంటి చెడు విషయాల కోరిక కలిగి ఉండదు. అందుకే ఇప్పుడు ఏమి చెయ్యాలి? ఎలా చెయ్యాలి? ఏ మార్గాన్ని ఎంచుకోవాలి అని తర్జనభర్జన పడుతుంటారు. అమ్మాయి, అబ్బాయిలను ఉరిమి చూడటం మానుకోవాలా లేక ముందుకెళ్ళి వారిని సాధించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలా? దీనికంతటికీ ముఖ్యకారణం మీ మనస్సు, అదే మిమ్మల్ని వారివైపు చూడటానికి, వారి రూపురేఖలను తిలకించి ఆనందింపజేసే వైపు ఆహ్వానిస్తుంది.

నా ప్రియ అమాయక స్నేహితులారా! కొంతకాలం ముందు మీ శ్రద్ధంతా ఆటపాటలు, అన్నపానీయాల వైపు ఉండేది. అమ్మాయిల వైపు చూడాలనే కోరిక కూడా మీలో ఉండేదికాదు. అది ఇప్పుడు తారుమారయింది. ఆటపాటలకై ఆరాటపడి అన్నపానీ

యాల మాధుర్యాన్ని ఆస్వాదించడానికి బదులు అమ్మాయి, అబ్బాయిలవైపే మొగ్గుచూపు తున్నారు. ఇదే ఆ కోరిక. దీనినే 'యవ్వనం' అంటాము. ఇంకా 'కామము' 'లైంగికపరమైన ఉద్రేకం' అని కూడా అంటాము. దీనికి సంబంధించిన అమూల్యమైన విషయాలను మీకు తెలియపరచడానికే మేము ఈ పుస్తకాన్ని రాస్తున్నాము. ఏమి తెలియనితనం వల్ల మీరు ఎలాంటి నష్టానికి గురికాకూడదు.

సాధారణంగా మన సమాజం యవ్వనం, యుక్త వయసు గురించి చర్చించడం, ఈ విషయమై యువతకు మంచి మార్గాన్ని చూపించడం దోషమని భావిస్తుంది. వాస్తవానికి యువకులకు ఈ సమయంలో మార్గదర్శకత్వం చాలా అవసరం. లేదంటే వారి జీవితం సర్వనాశనమై పోతుంది. ఇంత ముఖ్యమైన సమస్యను చూసి కూడా చూడనట్లు వ్యవహరిస్తూ వారి వినాశనానికి నాంది పలుకుతున్నాం. ఈనాడు దీని పర్యవసానాన్ని మొత్తం సమాజం చవిచూస్తుంది.

యవ్వనం, కామం లేదా మోహములవల్ల శరీరంలో రక్తంతోపాటు మరో కొత్త పదార్థం తయారవుతుంది. అది రక్తం, మూత్రానికి పూర్తిగా విరుద్ధమైనది. దానిని 'వీర్యం'అంటాము. అది తెలుపు రంగులో చిక్కగా ఉండే పదార్థం. మూత్రనాళము గుండా బయటికి వస్తుంది. అది బయటికి వస్తున్న సమయంలో వింతైన అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది ఒకవిధంగా రక్తపదార్థమే. గాఢంగా తెల్లగా ఉండే ధార వంటి పదార్థం. దుర్వాసన కలిగి ఉంటుంది. ఇది రక్తం నుండి ప్రత్యేక భాగాలను స్వీకరించి తయారవుతుంది. తడిగా ఉండే ఈ పదార్థంలో ప్రత్యేకమైన సూక్ష్మక్రిములు (జెరాషిమ్) క్రోమోజోమ్‌లు ఉంటాయి. వీటి వల్లే సంతానం కలుగుతుంది. ఉష్ణోగ్రతలో కొంత వ్యవధి వరకు అవి వాటి మనుగడను సాగిస్తాయి. వాటికి సరైన పరిసరాలు అందకపోతే వీటి మనుగడ త్వరగా అంతమైపోతుంది.

గాఢంగా, చిక్కగా ఉండే వీర్యం దానికదే బయటికొస్తే శరీరంలో పరిశుభ్రత, ప్రకాశవంతం, అందం, శక్తి, చలాకీ, హుషారు, చూపులో తీక్షణత, మెదడులో చలాకీ, హృదయంలో ఆనందం, మనసులో ఉత్సాహం కలుగుతుంది. దానిని తప్పుడు మార్గంలో ఉపయోగించినట్లయితే ముఖం పాలిపోయి, కళ్ళలోని తేజస్సు క్షీణిస్తుంది. అవయవాలు చచ్చుబడిపోయి పతనావస్థకు చేరుకుంటాయి. అందువల్ల దానిని సంరక్షించడం, ఉపయోగించడంలో తప్పనిసరిగా జాగ్రత్త తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

వాస్తవానికి వీర్యం ఎంతో విలువైనది. అది లేకుండా మీలో పౌరుష శౌర్యం, జ్ఞానం, ఉత్సాహం, ఉద్రేకం ఇంకా కొత్తకొత్త ఆశలు చిగురించలేవు. దీనివల్లే మీలో

శక్తి చాకచక్యం, చురుకుదనం, శౌర్యం, ప్రకాశవంతమైన తేజస్సు, మంచితనం, నిజాయితీ తత్పరత, కష్టాలను ఎదుర్కొనే ధైర్యసాహసాలు జనిస్తాయి. ఇలాంటి గుణాలు లేని మనిషి నిష్ప్రయోజకుడిగా పరిగణించబడతాడు. అలాంటి వారికి ప్రపంచంలో గౌరవ మర్యాదలు ప్రాప్తం కావు. అందుకే మీ మనస్సాక్షి మిమ్మల్ని రక్షించడానికి, సన్మార్గాన నడిపించడానికి మాటిమాటికి ఒత్తిడి, నిర్బంధం చేస్తుంది. కాని 'విలాసరావు' అనే దుర్మార్గుడు మిమ్మల్ని ఆ పదార్థాన్ని (వీర్యాన్ని) బలవంతాన అయినా సరే బయటికి తీసి ఆనందపడమని బలవంతం చేస్తాడు. నా స్నేహితులారా కాస్త ఆలోచించండి! ఒక పదార్థాన్ని వ్యర్థపరిచి నందుకే ఇంత ఆనందం కలిగితే, దానిని సంరక్షిస్తే ఇంకెంత ఆనందం కలుగుతుందో ఒకసారి ఆలోచించండి. మీరు ఇంకాస్త పెద్దవారై మీ వివాహం జరిగిపోతేగాని దీని విలువ ఏమిటో మీకు తెలిసిరాదు.

నా స్నేహితులారా! వీర్యాన్ని బయటికి తీయమని సలహాను ఇచ్చే స్నేహితుడే మీ బద్ధశత్రువు. మీ జీవితం పట్ల మీకు ప్రేమ ఉండి, ప్రపంచంలో ఏదయినా సాధించాలను కుంటే ఇలాంటి స్నేహితుల మాటలను వినకండి. వారికి దూరంగా ఉండండి. ఈ విలువైన పదార్థాన్ని జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి ఉంచండి. దీనివల్ల జీవితాంతం ప్రయోజనాన్ని పొందగలరు. 'ఒక బాటసారి సుదీర్ఘ ప్రయాణం కోసం బయలుదేరి తొలి మజిలీలోనే పూర్తి ధనాన్ని ఖర్చుపెట్టి, సహాయ సహకారాల కోసం మరో బాటసారివైపు చూస్తున్నాడు. రాబోవు కాలంలో ఇలాంటి పరిస్థితి ఎదురు రాకుండా జాగ్రత్తపడండి.

16. జీవజలం సుమా! జాగ్రత్త

గుర్తుంచుకోండి, దాదాపు పద్నాలుగు నుండి ఇరవై సంవత్సరాల లోపు వయసులో వీర్యం పరిపక్వత చెందకుండా తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటుంది. దీనిని పరిపక్వత చెందని దశలోనే వృథా చేస్తే, మీ ఆరోగ్యం శాశ్వతంగా సర్వనాశనమైపోతుంది. పునాది సరిగ్గా లేకుండా నిర్మించిన ఇండ్లు ఎలా ఒకేఒక్క కుదుపుకు నేలమట్టమైపోతాయో, మీ పరిస్థితీ అలాగే తయారవుతుంది. నేను చెప్పే విషయాన్ని బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. ఈ అమూల్యమైన పదార్థాన్ని ఏదో ఒక పద్ధతి ద్వారా వృథాపరిస్తే,ప్రపంచంలోని ఏ 'మందు, వైద్యం'కూడా మీ పూర్తి శక్తిసామర్థ్యాలను, యవ్వనం, పురుషత్వం, జ్ఞానం ఇంకా భావోద్రేకాలను సమకూర్చలేవు. ఇది యదార్థం. దీనిని ఎంత భద్రంగా ఉంచితే మీకు అంతే లాభం కలుగుతుంది. నష్టపరిస్తే అనేక వ్యాధులను స్వాగతించవలసి ఉంటుంది. చూపు మందగిస్తుంది. చదివింది గుర్తుండదు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఆహారం జీర్ణం

కాదు. ముఖం పాలిపోతుంది. కండ్లు లోపలికి వెళ్ళిపోతాయి. కళ్ళు తిప్పడం, భయం, దడ, చికాకు, వ్యాకులతలు ఎల్లప్పుడూ మిమ్మల్ని వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. ఇంకా చెప్పాలంటే జీవచ్ఛవంలా తయారవుతారు. ఎదుటివారిని ఎదుర్కొనే శక్తిసామర్థ్యాలు నశిస్తాయి. జీవితంలో కష్టాలను భరించే ఓపిక నశిస్తుంది. పిరికిపందలా, భయస్తునిలా, మొద్దులా, రోగిష్టిలా తయారైపోతారు. ప్రపంచంలో అభివృద్ధి సాధించే అవకాశాలన్నీ అంతమైపోతాయి. ఒకటిరెండు నిమిషాల ఆనందం కోసం కవ్వించే మనసు మాట వింటే మిగిలిన జీవితాంతం శిక్ష అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఇదెంతవరకు సమంజసం? తరువాత ఏకాంతంలో ఏడుస్తూ జీవించాల్సి వస్తుంది.

వీర్యం బయటికి రావడం లేదా తీయడాన్ని 'వీర్య స్ఖలనం' లేదా విసర్జన అంటాం. ఈ పదం ముందుముందు అనేకసార్లు రాబోతుంది. దీనిని గుర్తుంచుకోండి. మూత్రనాళాన్ని అంగం, లింగం అంటాం. దీనిని కూడా గుర్తుంచుకోండి. అలాగే స్త్రీల ఆ అవయవాన్ని 'మర్మాంగం', 'యోని' అంటారు.

చెడు స్నేహితుల చెడు మాటలు వినీవినీ మనసులో లైంగిక ఆలోచనలు ఉవ్వెత్తుతుంటాయి. దీనివల్ల అంగంలో ఉద్రేకం (ఆవేశం) ప్రారంభమవు తుంది. దానిని అంగస్తంభన (Erection) అంటారు. అప్పుడప్పుడు స్వయంగా మీ ఇష్టప్రకారం లేదా స్నేహితుల ప్రోద్బలంపై అంగాన్ని మర్దన చెయ్యడం, నలపడం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల వీర్యస్ఖలనం జరిగిపోతుంది. వీర్యస్ఖలన సమయంలో వింతైన అనుభూతి, ఒకరకమైన ఆనందం కలుగుతుంది. చేతులతో నలపడాన్ని లేదా మర్దన చేయడాన్ని హస్తప్రయోగం (Mastebation) లేదా భావప్రాప్తి అంటారు. ఇది అత్యంత నీచమైన, నిర్వీర్యమైన పని. దీనివల్ల అంగం చిన్నగానే ఉండిపోతుంది. ఇంకా సన్నగా బలహీనంగా తయారవుతుంది. మధ్యలో వంకరైపోతుంది. అంగంపై నరాలు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంటాయి. ఇలాంటి వ్యక్తి భార్య దగ్గర ఢీలా పడిపోతాడు. జీవితాంతం ఏడ్వడం, నిట్టూర్పు ఇంకా వేదన పడటమే తన తలరాత అవుతుంది. సంకల్ప బలం తగ్గిపోతుంది. ఏ కాస్త ఏకాంతం దొరికినా హస్తప్రయోగం మొదలుపెడతాడు. దురదృష్టకర విషయం ఏమిటంటే, ఈ అలవాటు శాశ్వతంగా ఉండిపోతుంది.

ఒకవేళ మీరు హస్తప్రయోగాన్ని మానుకొని, చెడు సినిమాలు చూడటం, చెడు పుస్తకాలు, నవలలు చదవడం మానుకోకపోయినా ఈ చెడు ఆలోచనలు మిమ్మల్ని ఎన్నటికీ వీడిపోవు. పర్యవసానంగా రాత్రి పడుకుంటే కలలో ఎవరో అమ్మాయి లేదా అబ్బాయితో మీరు ఆలింగనం చేస్తున్నట్లు, వారి శరీరాన్ని తాకినట్లు భావిస్తారు. అదే

సమయంలో వీర్యస్ఖలనం జరిగిపోతుంది. బట్టలు తడిసిపోతాయి. నిద్ర నుండి మేల్కొన్నాక మీ స్థితిపై మీకే జాలివేస్తుంది. ఇంకా దుర్గంధాన్ని చూస్తారు. నిద్రలో ఇలా జరగడాన్ని 'స్వప్న స్ఖలనం' అంటాం. రానురాను ఈ వ్యాది మరీ ముదిరిపోతుంది. ప్రతి రెండుమూడు రోజులకొకసారి ఇలా జరుగుతుంటుంది. ఆరోగ్యం క్షీణించిపోతుంది. కాళ్ళలో వణుకు, నడుములో నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. చూపు మందగిస్తుంది. చివరికి పరిస్థితి ఎలా మారుతుందంటే, పగలు కూడా లైంగికపరమైన ఏదయినా విషయం విన్నా, పర స్త్రీపై కన్నుపడినా, స్ఖలనం జరిగిపోతుంది. మగతనం పతనావస్థనకు చేరుకుందనడానికి ఇదొక నిదర్శనం.

బాగా గుర్తుంచుకోండి. మీ ఆలోచనా ధోరణి చెడుగానే ఉండి, మీరు లజ్జాకరమైన విషయాలు వినడం, సినిమాలు చూడటం, బూతు పుస్తకాలు, నవలలు చదవడం, నగ్న చిత్రాలు చూడటం, ప్రేమ కథలు చదవడం, పనికిమాలిన పాటలు పాడటం- వినటం, దుష్ట స్నేహితుల వ్యర్థ ప్రేలాపనలతో తృప్తి చెందడం, అబ్బాయి లేదా అమ్మాయిల వైపు ఉరిమి చూడటం, వారిని వెంబడించడం వంటివి మానుకోకపోతే రాత్రేకాకుండా పట్ట పగలు కూడా స్ఖలనం కావడం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. తద్వారా మీ ఆరోగ్యం పూర్తిగా క్షీణించిపోతుంది.

17. గుసుల్ (స్నానం) ఎప్పుడు వాజిబ్?

ముందుకు సాగే ముందు మీరు గుర్తుంచుకోవలసిన ఒక ముఖ్య విషయమేమి టంటే, వీర్యం శరీరంనుండి బయటికి రావడం లేదా వీర్యస్ఖలనం జరగడం, భార్యతో రతిలో పాల్గొనడం ఇంకా హస్తప్రయోగం చెయ్యటం ద్వారా మీపై గుసుల్ (స్నానం) వాజిబ్ అవుతుంది. గుసుల్ (స్నానం) చేయనంతవరకు దివ్యఖుర్ఆన్‌ను ముట్టుకోవడం, నమాజ్ చెయ్యడం, మసీదులోకి ప్రవేశించడం పూర్తిగా నిషిద్ధం. దీనికోసం ముందుగా బట్టలకు అంటుకున్న అపరిశుభ్రత, దుర్గంధాన్ని శుభ్రపరచాలి. శరీరంపై అంటి ఉన్న దానిని కడిగి శుభ్రపరచాలి. వుజూ చెయ్యాలి. స్వప్న స్ఖలన గుసుల్ (స్నానం) చేస్తున్నాను లేదా భార్యతో జరిగిన కలయిక గుసుల్ చేస్తున్నాను అని సంకల్పం చేసుకోవాలి. నీళ్ళను గొంతులోపలికి (వీలయినంత) తీసుకొని శుభ్రపరచాలి. ముక్కులోకి నీళ్ళు ఎక్కించి బాగా శుభ్రపరచాలి. మొత్తం శరీరాన్ని మూడుసార్లు నీళ్ళతో కడగాలి. మురికి, దుర్గంధాన్ని దూరం చేసే సబ్బు వంటివి ఏమైనా ఉంటే వాటిని ఉపయోగించాలి. ముక్కులోకి నీళ్ళు ఎక్కించకుండా మీరు ఎంతసేపు గుసుల్ (స్నానం) చేసినా అది నెరవేరదు. మీరు

అపరిశుభ్రంగానే ఉండిపోతారు. గుసుల్ చేయనంతవరకు తినడం, తాగడం ఇంకా ఇతర కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం కూడా మంచిది కాదు. ముందుగా గుసుల్ చెయ్యడం ఎంతో ఉత్తమం. గుసుల్ చేసిన తరువాత మీ శరీరంపై ఒక వెంట్రుకంతటి స్థలం కూడా పొడిగా ఉండరాదు. చెవి లోపలి భాగాన్ని, బొడ్డు లోపలిభాగాన్ని, ఇంకా ఏదయినా అవయవం దగ్గర నీళ్ళు తడి తగలలేదు అనిపిస్తే అక్కడ కూడా తడి చేతులతో శుభ్రపరచాలి. స్త్రీలు కూడా ఇలాగే గుసుల్ చెయ్యాలి. స్త్రీలు తమ జడలను విప్పి వాటి వేళ్ళ వరకు నీళ్ళతో తడపడం తప్పనిసరి.

ఒకవేళ మీరు వ్యాధిగ్రస్తులై ఉండి, నీళ్ళు తడవడం వల్ల వ్యాధి పెరిగిపోతుందన్న భయం ఉన్నప్పుడు, ప్రయాణంలో ఉండి నీళ్ళు దొరకనప్పుడు తయమ్ముమ్ చేసుకుంటే సరిపోతుంది. వ్యాధి నయమైన తరువాత లేదా స్నానానికి నీళ్ళు దొరికిన వెంటనే గుసుల్ చెయ్యాలి. ఈ విషయంలో అలసత్వం చెయ్యరాదు. కానిచో పాపాత్ములవుతారు. బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే మనలో కొంతమంది యువకులకు స్ఖలనం, సంభోగం తరువాత వారిపై గుసుల్ (స్నానం) వాజిబ్ (తప్పనిసరి) అవుతుందని కూడా తెలియదు.

నాభి కింద భాగం, అంగం చుట్టూ వెంట్రుకలు వస్తాయి. వాటిని కనీసం పదిహేను, ఇరవై రోజులకొకసారి తీసి శుభ్రపరచాలి. ఇది చాలా అవసరం. దీనివల్ల కొన్నిరకాల వ్యాధులు మన దరిచేరకుండా ఉంటాయి. పురుషాంగంతో ఆడుకోవడం, దానిని మాటిమాటికి చేతులతో నలపడం మంచిదికాదు. ఇలా చెయ్యడం వల్ల నరాలకు సంబంధించిన అనేక రకాల వ్యాధులు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది.

18. చేజేతులా వినాశం

గుర్తుంచుకోండి, హస్తప్రయోగం వంటి చేష్టలు చేసి మీ కాళ్ళను మీరే నరుక్కోకండి. వివాహం తరువాత భార్య ఎదురుగా కూర్చొని ఏడ్వడం తప్ప ఇంకేమీ మిగలదు. లేదంటే ఇండ్లు వదిలివెళ్ళిపోతారు. సిగ్గువల్ల కళ్ళెత్తి మాట్లాడటానికి కూడా మనసొప్పదు. అప్పుడు ఏడిస్తే ఏం ప్రయోజనం? తెలిసీ తెలియక మీరు చేసిన ఆ సిగ్గుమాలిన పని వల్ల జీవితాంతం ఇలా ఏడుస్తూనే గడపాల్సి వస్తుంది. భార్య కూడా మీతో సంతోషంగా ఉండలేదు. ఆమె చెడు మార్గాన్ని ఎంచుకునే అవకాశం కూడా ఉంది. లేదంటే ఆమె శాశ్వతంగా పుట్టింటికి వెళ్ళిపోతుంది. మీరు మోసపూరిత వైద్యుల చుట్టూ తిరిగి తిరిగి ఇటు డబ్బు, అటు ఇల్లు రెండూ గుల్ల చేసుకుంటారు. కొన్ని మందులు కేవలం మోసపూరితమై ఉంటాయి. మిమ్మల్ని దోచుకోవడానికి ఇలాంటి మందులు ఇస్తారు.

గుర్తుంచుకోండి. చాలామంది యువకులు హస్తప్రయోగం వల్ల కలిగే కష్టాలతో విసుగెత్తిపోయి ఆత్మహత్యలు కూడా చేసుకుంటారు. లేదా పశ్చాత్తాపంతో బాధపడుతూ 'అయ్యో! నేను నా ఆరోగ్యాన్ని, ధనాన్ని, మానాన్ని స్వయంగా సర్వనాశనం చేసుకున్నానే, ఇప్పుడు నేనేమి చెయ్యాలి? ఈ ప్రపంచంలో నాకింకేం మిగిలిఉంది?" అని విలపిస్తారు.

నా ప్రియ స్నేహితులారా! వినండి. ఎవరో ఏదో అన్నారని, ఏదో విన్నారని ఆ దౌర్భాగ్యపు అలవాటు అదే హస్తప్రయోగం దరిదాపులకు కూడా వెళ్ళకండి. ఒకవేళ ఇప్పటికే ఆ నీచమయిన కార్యానికి లోనై ఉంటే, అల్లాహ్ మిమ్మల్ని చూస్తున్నాడు అని భావించి వెంటనే పశ్చాత్తాపం చెంది దూరం కండి. ఇంకెప్పుడూ దాని దరిదాపులకు కూడా వెళ్ళనని ప్రతిజ్ఞ చేసుకోండి. ప్రతిరోజు ఉదయం నిద్రలేచిన తరువాత, రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఉద్రేకం, ఉత్సాహం ఇంకా సత్సంకల్పంతో ఈ వచనాలు వల్లించండి.

'నేను మగాడ్ని. మగాడిగానే ఉంటాను. ఇది చెడు కార్యం. ఇంకా షైతాను పన్నాగం. మున్ముందు దీని దరిదాపులకు కూడా వెళ్ళను. ఇప్పుడు కూడా నేను ఇదే వాగ్దానం చేస్తున్నాను. నా వాగ్దానం మగధీరుల వంటి వాగ్దానం. ఇది ఖచ్చితంగా నెరవేరుతుంది. ఈ పనిపై ఇంకా దీనిని జరిపే వారిపై అభిశాపము కలుగుగాక'

కొన్నిరోజుల వరకు ఇలా చేస్తుండడం వల్ల మీ సంకల్పం దృఢతరమవుతుంది. అలా ఈ చెడుకార్యం దానికదే దూరమైపోతుంది.

సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల అప్పుడప్పుడు వీర్యస్ఖలనం ఎక్కువవుతుంది. దాని తరువాత మరో వ్యాధి సోకుతుంది. దానిని శుక్ల నష్టం అని అంటాం. దీనితో మలబద్ధకం అవుతుంది. మూత్ర విసర్జన ముందు లేక తరువాత ఎలాంటి అనుభూతి కలగకుండానే వీర్యం బయటికి వస్తుంది. అప్పడప్పుడు ఈ వీర్యం ఎంత పలుచబడి పోతుందంటే అది మూత్రంలోనే కలిసిపోతుంది. అది బయటికి వచ్చినా వచ్చినట్లు కనిపించదు. (ఈ రెండు సందర్భాలలో వీర్యం బయటికి వచ్చేటప్పుడు ఎలాంటి అనుభూతి కలుగలేదు కాబట్టి వారిపై గుసుల్ (స్నానం) వాజిబ్ కాదు)

ఈ వ్యాధి సోకినవారికి ఆకలి ఉండదు. ఆహారం జీర్ణంకాదు. మలబద్ధకం ఉంటుంది. కళ్ళు తిరుగుతుంటాయి. కళ్ళపై చీకటి ఆవహిస్తుంది. విషాదం కమ్ముకుం టుంది. పనిచేయాలనిపించదు. మగతగాను, నీరసంగాను ఉంటుంది. నడుము, కీళ్ళలో నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. ముఖం కమిలిపోతుంది. బుగ్గలపై కండ కరిగిపోతుంది. చూపు మందగిస్తుంది. అలాంటి మనిషి జీవచ్ఛవంలా తయారవుతాడు.

మున్ముందు రాబోవు భాగాలలో ఈ వ్యాధులకు సంబంధించిన వైద్యాన్ని కూడా తెలియజేస్తాను. దీనివల్ల మీకెంతో ప్రయోజనం చేకూరుతుంది.

దురదృష్టవశాత్తు ఈ వ్యాధులలో ఏదయినా వ్యాధి మిమ్మల్ని సోకి ఉంటే, నేను తెలిపే మందులను వాడండి. లేదా ఎలాంటి జంకు లేకుండా మీకున్న వ్యాధి గురించి తండ్రి లేక సంరక్షకులకు తెలియజెయ్యండి. ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన కీలక సమస్య. అలా కాకపోతే మీ సమీపంలోని వైద్యున్ని సంప్రదించగలరు.

19. లైంగిక ఆరోగ్యం- పరిరక్షణ

లైంగిక అవయవాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచడాన్నే 'లైంగిక ఆరోగ్య పరిరక్షణ' అంటాము. దీనికోసం కొన్ని విషయాలపట్ల జాగ్రత్త వహించడం తప్పనిసరి. కొన్నింటిని ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాను.

1. మూత్రనాళం, వృషణం, మూత్ర కోశములను ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచాలి. అక్కడ ఎలాంటి మలినం చేరకుండా, చెమట పట్టకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.
2. మూత్రాన్ని చాలాసేపటి వరకు నిల్వ ఉంచరాదు. మూత్ర విసర్జన అవసరం కలిగిన వెంటనే ఆ అవసరం పూర్తి చేసుకోవాలి.
3. రాత్రి పడుకునే ముందు మూత్ర విసర్జన చేసి పడుకోవాలి.
4. మలబద్ధకం కలగకుండా చూసుకోవాలి.
5. కష్టమైన, భారమైన వ్యాయామం చేసేటప్పుడు డ్రాయర్‌ను ఉపయోగించాలి. ప్రత్యేక అవయవాలు లేదా వృషణాలకు గాయం తగలవచ్చు. ఎక్కువ బరువు మోయడం లేదా ఎత్తడం వల్ల వృషణం (వరి బీజం) బాగా పెరిగిపోవచ్చు.
6. ఆ ప్రాంతంలోని వెంట్రుకలను కనీసం ఇరవై రోజులకొకసారి షేవ్ చేస్తూవుండాలి.
7. అక్కడ ఏదయినా గాయం అంటే మోహ రోగం లేక సెగ రోగము వంటివి వ్యాపిస్తాయి. దీనికి కావాలసిన వైద్యాన్ని రాబోయే అంశాలలో తెలియజేస్తాను. మీకు ఇలా ఏదయినా జరిగితే వెంటనే చికిత్స తీసుకోండి.
8. రోజుకు ఎనిమిది గంటలు హాయిగా నిద్రపోండి. రాత్రి పూట త్వరగా పడుకొని ఉదయం పూట తెల్లవారుజామునే మేల్కొండి.
9. కింద పరుచుకునే పరుపు గట్టిగాను, కప్పుకునే రగ్గు తేలికగాను ఉండాలి. మీ పరుపుపై ఇతరులను పడుకోనివ్వకండి.

10. ఇతరులతో కలిసి ఒకే పక్కపై పడుకోరాదు. ఇదెంతో ప్రమాదకరం. దీని పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

11. ప్రకటనలలో చూపే మందులన్నింటినీ వాడకండి. ఎలాంటి శిక్షణ పొందని వైద్యులు, మోసపూరిత డాక్టర్లకు ఎప్పుడూ దూరంగా ఉండాలి.

20. శక్తిసామర్థ్యాల పరిరక్షణ

దాదాపు పదిహేను సంవత్సరాల వరకు 'బాల్య దశ' అంటారు. దాని తరువాత యవ్వన దశ ప్రారంభమవుతుంది. జీవితంలో అమూల్యమైన, అసలైన దశ ఇదే. మనిషి జీవిత సారాంశమంతా ఇందులోనే ఇమిడి ఉంది. మనిషిలో ధైర్యసాహసాలు, పట్టుదల వంటి సామర్థ్యాలు ఈ దశలోనే జనిస్తాయి. లైంగిక జీవితంపట్ల ఆసక్తి, ఉత్సాహం, ఇంకా దానిపట్ల కోరిక కలుగుతుంది. స్త్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ లైంగిక ఆలోచనలు జనిస్తాయి. ఇరువురి మధ్య లైంగికార్షణ పెరుగుతుంది. దీనికి సరైన మార్గం 'వివాహం' ఒక్కటే. దీనికి ఆరాధన అంతటి స్థానం కూడా ఉంది. ఆరాధనకు వ్యతిరేకంగా జరిగే పని పాపకార్యమే అవుతుంది. అందువల్ల వివాహం కాకుండా చాటుమాటుగా అమ్మాయి లేదా అబ్బాయిలతో లైంగిక సంబంధం పెట్టుకోవడం ఎంతో చెడ్డ అలవాటు. ఇంకా పెద్ద పాపం కూడా అవుతుంది. దీనికి పరలోకంలో శిక్ష తప్పకుండా లభిస్తుంది. అయితే ఇహలోకంలో కూడా దాని అభిశాపాన్ని, అవమానాన్ని చవిచూడాల్సి వస్తుంది. అంటే చెడు పేరు, వ్యాధి, అగౌరవంతోపాటు అప్రతిష్టపాలు కావలసి వస్తుంది. అందువల్ల పొరపాటుగా కూడా ఈ తప్పుడు మార్గాన్ని అవలంబించకూడదు.

భార్యాభర్తల మేలుకలయిక సంబంధం వల్ల ఆయురారోగ్యాలు కలుగుతాయి. అది పుణ్యకార్యం కూడా. అల్లాహ్ ప్రసాదించిన శక్తిసామర్థ్యాలను ఎంతో భద్రంగా ఉంచాలి. తద్వారా మీ ఆరోగ్య పరిరక్షణ జరుగుతుంది. లైంగిక సంబంధం వల్ల సంతానమే కాకుండా ప్రత్యేకమైన అనుభూతి, సంతోషాలు కలుగుతాయి. యవ్వన శక్తిసామర్థ్యాలను ఎంతో భద్రంగా ఉంచగలిగినప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఒకవేళ మీ అజ్ఞానం, అమాయకత్వం, చెడు స్నేహం వల్ల వాటిని సమయంకంటే ముందుగానే పాడుచేసుకుంటే, దానిని తిరిగి పొందడంకోసం ఎన్నో కష్టనష్టాలను భరించాల్సి వస్తుంది. అసలు విషయం ఏమిటంటే- మీరు ఎంత ఖర్చుచేసినా, తపించినా మునుపటి శక్తిసామర్థ్యాలు తిరిగిరావు.

గుర్తుంచుకోండి! ప్రపంచంలో బలవంతులకు ఎంతో విలువ ఉంది. మనిషి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక యోగక్షేమాలపైనే అతని అభివృద్ధి ఆధారపడి ఉంది.

దాని రహస్యం ఇదే. వీటిలో ఏ ఒక్క లోపం ఉన్నా, వీటి ప్రభావం మిగిలినవాటిపై పడుతుంది. తరువాత అవి కూడా స్తంభించిపోతాయి. ఉదాహరణకు మీరు హస్తప్రయోగానికి అలవాటుపడితే మీ శారీరక అవయవాల నాశనంతోపాటు నడవడికలో తప్పటడుగు, మనోవైకల్యం ఏర్పడుతుంది. ప్రపంచంలో ఆయురారోగ్యాలతో ఉండే వ్యక్తి లైంగిక, మానసికస్థితులు కూడా పటిష్టంగా ఉంటాయి. వాటిని గాలికి వదిలేయడం ఎంతో ప్రమాదకరం. మీరు ఒకవేళ వీటిని అదుపులో ఉంచుకుంటే - మీరు ఎంతో మర్యాదస్తులు, మంచి నడవడికలు గల వ్యక్తులుగా పేరుప్రఖ్యాతులు పొందుతారు. మగసిరి, లైంగిక కోరికను Sex instinct అని అంటాం. అదొక వజ్రం. అది మీలో ధీరత్వాన్ని, మనోనిబ్బరాన్ని సృజిస్తుంది. మీలో అదిగనుక సన్నగిల్లితే నపుంసకులుగా, చేతకాని దద్దమ్మలుగా ఉండిపోవలసి వస్తుంది. ప్రపంచంలో మీకుగాని, మీతో ప్రపంచానికిగాని ఎలాంటి అవసరం, ప్రయోజనం ఉండదు.

21. పీడ కల (దుష్ట కల)

యవ్వనం, యుక్తవయస్సు వచ్చిన దశ తొలిప్రాయంలో మానసిక, లైంగిక ఆలోచనలు ఉవ్వెత్తున పొంగుతుంటాయి. ఎవరిపైనగాని చూపుపడితే మనసులో గందరగోళం, మార్పు జనిస్తుంది. ఏదయినా పాట విన్నా, సినిమా చూసినా, నవల చదివినా, ప్రేమ సమయంలో సరైన జాగ్రత్త, మంచి నిర్ణయం తీసుకోవాలి. వాటిని అదుపు చెయ్యలేకపోతే వణుకు ప్రారంభమవుతుంది. అమాయకత్వం, సరైన విషయజ్ఞానం లేని యువకులు లైంగిక కోరిక, ఉద్రేకాల వశమైపోతారు. అతని బుద్ధిజ్ఞానాలు, ఆలోచనలు వాటిని అదుపులో ఉంచలేకపోతాయి. వివాహానికి అనర్హుడవుతాడు. ఆరోగ్యకరమైన సంతానం కూడా అతనికి కలగదు.

గుర్తుంచుకోండి! మీ ఆరోగ్యం, మీ భవిష్యత్తు మీ చేతుల్లోనే ఉంది. మీరు మీ భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వెయ్యగలరు లేదా సర్వనాశనం చేసుకోగలరు.

యువకులలో ఉద్రేకం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అంగంలో ప్రకంపనం పుడుతుంది. సాధారణంగా సంభాషణ, అధ్యయనం, ఆలోచనలను కామ కోరికల వైపు మళ్ళించడం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. అంటే సంభాషణ, ఆలోచనలు ఇంకా అధ్యయనం మొదలయిన సందర్భాలలో అమ్మాయిలను మనసులో నిలుపుకోవడం, అలాగే పురుషాంగాన్ని మాటిమాటికి తాకడం వల్ల కామం పుడుతుంది. మూత్రాశయం పూర్తిగా నిండిపోయి ఉన్నా ఇలా జరుగుతుంది. అందువల్ల మూత్ర విసర్జన అవసరం కలిగిన

వెంటనే ఆ అవసరాన్ని పూర్తి చేసుకోవాలి. దానిని నిల్వ ఉంచే ప్రయత్నంగాని, అవసరాన్ని తీర్చుకోవడంలో అలసత్వంగాని చెయ్యరాదు. మలబద్ధకం ఉండకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అలాగే చెడు ఆలోచనలు, అపరిశుభ్రమైన వ్యర్థ సంభాషణలకు దూరంగా ఉండాలి.

యువతలో యవ్వనం పొందిన తరువాత వీర్యం తయారవుతుంది. అది కొంత కాలం వరకు నిల్వ ఉంటుంది. ఆ తరువాత ఏదో ఒకరూపంలో విసర్జింపబడటం తప్పనిసరి అవుతుంది. కొత్త వీర్యం ఎడతెరిపి లేకుండా ఎప్పుడూ తయారవుతూనే ఉంటుంది. దానికి ఖాళీ స్థలం అవసరం. అందువల్ల ఎక్కువ అయిన వీర్యం మన ప్రమేయం లేకుండానే నిద్రలో విసర్జింప బడుతుంది. దీనివల్ల సుఖప్రాప్తి కలుగుతుంది. కలలో ఎవరితోనో శారీరకంగా కలిసినట్లు లైంగికానుభూతి కలుగుతుంది. ఈ విధంగా వీర్యం నిద్రలో విసర్జింపబడటాన్ని 'స్వప్న స్ఖలనం' అంటాం. దీనిని చెడు స్వప్నం, పీడకల అని కూడా అంటాం. నెలలో ఒకటి రెండుసార్లు లేదా మూడు నాలుగు సార్లు స్వప్న స్ఖలనం జరగడం అంత ప్రమాదకరమైన విషయం ఏమీకాదు. కొన్నిసార్లు రెండు మూడు రోజులకొకసారి లేదా ప్రతిరోజు జరుగుతుంది. అప్పుడు వీర్యం నిల్వ ఉండేచోటు పూర్తిగా నిండి కూడా ఉండదు. వీర్య సంచి (వీర్యం నిల్వ ఉండే చోటు) నిండకముందే 'వీర్యస్ఖలనం' జరిగిపోవడం ఎంతో ప్రమాదకరం. పగలు ఏ కాస్త లైంగిక ఆలోచన మనసులో కలిగినా స్ఖలనం జరిగిపోతుంది. ఈ పరిస్థితి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రమాదకారి. దీనివల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

సాధారణంగా వీర్యస్ఖలనం ఎన్నిసార్లు జరగాలి? దీనికి సమాధానమివ్వడం కష్టమైన పనే. అది మనిషి ఆరోగ్య పరిస్థితిపై, సమాజ స్థితిగతులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. సాధారణంగా 'పీడ కల' వారానికి ఒకసారి అవుతుంది. అయితే అందరిలోనూ ఇలాగే ఉండాలని ఏమీ లేదు. కొందరిలో ఎక్కువ, మరికొందరిలో తక్కువగా ఉంటుంది. కామాన్ని రేకెత్తించే సంభాషణ, నవలల అధ్యయనం, సినిమాల ప్రభావం వల్ల వీర్య విసర్జన అంటే 'పీడకల' ఎక్కువైపోతుంది. కొన్నిసార్లు మాంసం, గుడ్డు, చేప, టీ,మసాలా వస్తువులు, పులుపైన పదార్థాలు ఎక్కువగా తినడం వల్ల కూడా 'పీడ కల' స్థాయి ఎక్కువైపోతుంది. వీటి ప్రభావం నేరుగా మనసుపై పడుతుంది. చాలాసేపు కప్పుకోవడం, చాలా మెత్తగా ఉండే పరుపులపై పడుకోవడం వల్ల కూడా 'పీడకల' ఎక్కువవుతుంది.

పీడ కల (స్వప్న స్ఖలనం) ఏ వయస్సులో ప్రారంభమవుతుంది? దీనికి సరైన సమాధానం తెలుపడం కూడా కష్టమే. అయితే ఇది సాధారణంగా యవ్వన సమయం (పద్నాలుగు నుండి పద్దెనిమిది సంవత్సరాల మధ్యకాలం)లో కలుగుతుంది. కొన్నిసార్లు

ఇంకా ఎక్కువ వయస్సు వచ్చినా కలగదు. సాధు స్వభావులు, పుణ్యాత్ములు ఇంకా నిష్ఠా పరులు ఈ కోవకు చెందినవారే.

యువకులలో స్వప్న స్ఖలనం కలగడం సాధారణ విషయమే. అందువల్ల దీనిగురించి అంతగా బెగపెట్టుకోవలసిన అవసరంలేదు. అయితే దీనికి సంబంధించిన కోరికలు, ఆలోచనలు, అన్నపానీయాలలో మార్పు చెయ్యడం చాలా అవసరం. లేనిచో ఇవి స్వప్న స్ఖలనాన్ని అధికం చేస్తాయి. స్వప్న స్ఖలనం ఎక్కువకావడం వల్ల మగసిరి తగ్గిపోతుందని చాలామంది యువకులు భావిస్తుంటారు. ఇలాంటి విపరీతమైన ఆలోచనల వల్ల మనిషి రానురాను నిజంగా తన మగతనం తగ్గిపోతుందని మానసికంగా మధన పడుతుంటారు. దీనికి సంబంధించిన కొన్ని పద్ధతులను మీకు తెలియజేస్తాము. దీనివల్ల స్వప్న స్ఖలనం తీవ్రత దాదాపు తగ్గుముఖం పడుతుంది. మీ ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది.

22. వీర్య స్ఖలనం - నివారణోపాయాలు

1. కామ కోరికలు, లైంగిక ఆలోచనలను తట్టిలేపే వస్తువులు, పదార్థాలను విడనాడాలి.
2. మసాలా ఎక్కువ ఉన్న వస్తువులు, పొగాకు, టీ ఇంకా మాంసాన్ని ఎక్కువగా వాడకూడదు.
3. రాత్రి భోజనం సూర్యాస్తమయానికి ముందు లేక సూర్యాస్తమయం అయిన వెంటనే చెయ్యాలి.
4. పగలు వ్యాయామం బాగా చెయ్యాలి. తద్వారా రాత్రి నిద్ర బాగా పడుతుంది. మనసుకు మంచి విశ్రాంతి లభిస్తుంది.
5. రాత్రి పూట కామకోరికలు, లైంగికాలోచనలను రేకెత్తించే పుస్తకాలను అధ్యయనం చెయ్యరాదు.
6. పడుకునే ముందు కొద్దిగా విహరించాలి. లేదా లైంగిక అంశాలు కానటువంటి సాధారణ పుస్తకాలను అధ్యయనం చేయాలి.
7. ఇషా నమాజు తరువాత ఆపద, కష్టాలను దూరం చెయ్యమని అల్లాహ్‌ను వేడుకోవాలి.
8. బోర్లా అసలు పడుకోరాదు. కుడిచేతి వైపుకు తిరిగి పడుకోవడం ఎంతో మంచింది.
9. మూత్ర విసర్జన చేసి పడుకోవాలి. అంగాన్ని చల్లని నీళ్ళతో శుభ్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల కామం అంతగా జనించదు.

10. మెత్తటి పాన్పు, దిండును వాడరాదు. ముఖాన్ని రగ్గుతో కప్పుకోవడం, ఎక్కువ వేడిపుట్టించే బట్టలు ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. లేనిచో అంగంలో వేడిపుట్టి చెడు కల (పీడ కల)లు వస్తాయి.
11. తలను పూర్తిగా కప్పుకొని పడుకోవడం, ముఖాన్ని రగ్గుతో కప్పుకోవడం, ఎక్కువ వేడి పుట్టించే బట్టలు ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. లేనిచో అంగంలో వేడిపుట్టి చెడుకల(పీడ కల) వస్తుంది.
12. శిక్షణ పూర్తికాని వైద్యుని సలహా, సూచనలు ప్రకటనలో చూపించే మందులతో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. వీటివల్ల ప్రయోజనం తక్కువ, నష్టం ఎక్కువగా జరుగుతుంది.
13. వీర్యస్ఖలనం ఎక్కువగా అవుతుందని బాధపడే బదులు దానికి సరైన వైద్యం చేయించుకోవడం మంచిది. దీనికి సంబంధించిన మందులను రాబోవు అంశాలలో తెలియజేస్తాను.

23. స్వయం తృప్తి (హస్తప్రయోగం)

స్వయంగా తృప్తి చెందడం, హస్తప్రయోగం ఇంకా Masterbation ఎలాంటి వ్యాధి అంటే యువకులు ఇందులో తమకు తాము చాలా సులభంగా ఇరుక్కుంటారు. అబ్బాయిలు యవ్వన దశలో ఉంటారు. (స్వప్న స్ఖలనం జరుగడమంటే యవ్వనం పొందినట్లు గుర్తు) అంగం పెద్దదవుతుంది. వింతైన అనుభూతి, కోరికలు ఉత్పన్నమవుతాయి. యువకులు అంగాన్ని చేతులలోకి తీసుకొని నలుపుతూ ఓ రకమైన అనుభూతిని పొందుతారు. అలా దానిని తరచూ నలపడం ప్రారంభిస్తారు. తద్వారా వీర్యం విసర్జింపబడుతుంది. తద్వారా సుఖప్రాప్తి లభిస్తుంది.

ఏ యువకుడైనా అంగాన్ని ఇలా నలపడానికి అలవాటు పడితే ఇక మాటిమాటికి అలా చెయ్యనారంభిస్తాడు. ఈ విధంగా హస్తప్రయోగం లేదా స్వయంతృప్తికి అలవాటుపడ్డ యువకుడు దానికి బానిసైపోతాడు. రానురాను ఎలాంటి సమయం వస్తుందంటే కామాన్ని ఉద్రేకపరిచే ఆలోచనలు మనసులో కలుగగానే స్ఖలనం జరిగిపోతుంది. అంటే వీర్యం బయటికి వచ్చేస్తుంది. ఈ స్థాయిలో అంగాన్ని కనీసం నలపవలసిన అవసరం కూడా కలగదు.

మసాలా వస్తువులు, పదార్థాలు, టీ, అంగాన్ని నలపడం, మలబద్ధకం ఇంకా

కొన్ని రకాలా ఆలోచనలు, పరిసరాలు కూడా హస్తప్రయోగాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. ఇవన్నీ యువకులను స్వయంతృప్తి వైపు మళ్ళిస్తాయి. దీనికి ఇంకా అనేక మార్గాలున్నాయి. అయితే, ముఖ్యంగా నడివయస్సు దుర్మార్గులు, ఇంటి సేవకులు మరికొంతమంది బంధుమిత్రులు, కాలేజీ స్నేహితులు, అమాయక అబ్బాయిలను హస్తప్రయోగం వైపు మళ్ళించడంలో తమ వంతు పాత్ర పోషిస్తారు. ఇలాంటి అనేక రకాల తప్పుడు విషయాలను తెలిపి యువకులను ఆ పాపకార్యానికి బానిసలుగా చేస్తారు.

హస్తప్రయోగం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే చెడువ్యాధుల ప్రభావం మెదడుపై ఎంతగానో పడుతుంది. మనశ్శాంతి కరువైపోతుంది. మెదడు, కనుచూపు బలహీనమైపోతాయి. ధైర్యసాహసాలు క్షీణిస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల యువకులు గందరగోళానికి గురవుతారు. శక్తిసామర్థ్యాలను పెంపొందించుకునే అన్ని మార్గాలను శాశ్వతంగా కోల్పోతారు. హస్తప్రయోగం జరిపేవారికి నరాల బలహీనతకు సంబంధించిన వ్యాధులు దాపురిస్తాయి. ఆత్మన్యూనతకు గురవుతారు. మానసికంగా బలహీనమైపోతారు.

24. హస్తప్రయోగం - అనర్థాలు

1. దీనికోసం ఇతరుల సహాయంగాని, అవసరంగాని కలగదు. కేవలం ఏకాంతం ఉంటే సరిపోతుది. అందువల్ల ఈ అలవాటు చాలా తొందరగా ముదిరిపోతుంది. యువకులు ఈ కార్యాన్ని చాలా సులభంగా చేస్తుంటారు. దీని తీవ్రత, స్థాయి ఎంతవరకు వెళుతుందంటే తనకు తాను అదుపు చేసుకోలేడు.
2. దీనికోసం మనిషి ఏకాంతాన్ని కోరుకుంటాడు. ఇతరులను కలవాలన్నా, మాట్లాడా లన్నా ఇష్టపడడు. జీవితంలో ఏ రంగంలోనూ రాణించలేడు. సమాజంలో జరిగే ఏ ఉత్సవాలలో కూడా మనస్ఫూర్తిగా పాల్గొనలేడు.
3. దీనికి అలవాటుపడ్డవారు పెళ్ళి అంటే భయపడతారు. ఇలాంటి వ్యక్తి 'నేను భార్యను సుఖపెట్టలేను' అనే భావనకు లోనవుతాడు.
4. ఈ ముదనష్టపు అలవాట్ల వల్ల అంగం చిన్నదైపోతుంది. సన్నగా మారుతుంది. వంకర అవుతుంది. నరాలు ఉబ్బివస్తాయి. అంగంలో బలహీనత చోటుచేసు కుంటుంది.
5. యవ్వన దశ ప్రారంభంలో అంగం అంత పటిష్టంగా ఉండదు. దానిని అప మార్గంలో నడిపించడమంటే దానిని సర్వనాశనం చెయ్యడమే.

6. భార్యాభర్తల 'కలయిక' ముఖ్యఉద్దేశం సంతానోత్పత్తి, వంశం పెరుగుతుంది. శాశ్వతంగా ఉంటుంది. దానితో పోల్చిచూస్తే హస్తప్రయోగం వ్యర్థమైన కార్యమే అవుతుంది. దీనివల్ల యువతకు నష్టం కలుగుతుంది. ఇంకా అతని వంశమే అంతమైపోయే అవకాశం కూడా ఉంది.

7. హస్తప్రయోగం జరిపేవారికి విషయజ్ఞానం, తెలివితేటలు తక్కువగా ఉంటాయి. ఏదయినా సభ, సమావేశాలలో పాల్గొనడానికి భయపడుతుంటారు. అలాగే కళ్ళల్లో కళ్ళుకలిపి మాట్లాడటానికి కూడా సాహసించలేరు.

8. తననుతాను శత్రువు, విరోధి అనుకుంటాడు. తనను ఒక నేరస్తుడిగానే లెక్కించు కుంటాడు.

9. హస్తప్రయోగం, స్వయంతృప్తికి అలవాటైన వ్యక్తి ఎల్లప్పుడూ చికాకు, గందర గోళానికి గురై ఉంటాడు. భయకంపితుడై ఉంటాడు. ఏదయినా పెద్దకార్యాన్ని తలపెట్టాలన్నా భయపడిపోతాడు. అతని ఆశలు, ఆశయాలు చాలా అధమంగా ఉంటాయి.

10. చదవాలనిపించదు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఏదీ గుర్తుకురాదు. ఆటపాటల్లో పాల్గొనే ధైర్యం ఉండదు.

11. నాటు వైద్యుల వలలో ఇరుక్కొని డబ్బులను నాశనం చేసుకుంటాడు. అలాగే ఆరోగ్యమూ పాడైపోతుంది.

25 హస్తప్రయోగం - నిరోధక చర్యలు

ఏఏ కార్యాలు, చేష్టల వల్ల లైంగిక కోరికలు కట్టలు తెంచుకుంటాయో వాటన్నింటికీ దూరంగా ఉండటం చాలా సులభమైన పద్ధతి. మంచి స్నేహం, సరైన జీవనం, ప్రయోజన కరమైన అధ్యయనం అలాగే ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమవడం వైపు శ్రద్ధపెంచాలి. వ్యర్థమైన పనులు, లైంగిక విషయాలను విడనాడి, ప్రయోజనకరమైన పనులలో ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలి. చెడు వాల్‌పోస్టర్లు, వ్యక్తిత్వాన్ని భంగపరిచే పుస్తకాలకు దూరంగా ఉండాలి. ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉండాలి. మంచి స్నేహం పెంచుకోవాలి. సభలలో కొంత సమయాన్ని వెచ్చించి ఆనందాన్ని పొందగలగాలి. ఈ చెడుకార్యం వైపు ఎప్పుడూ వెళ్ళను అని ఒట్టుపెట్టుకోవాలి. దానిపైనే స్థిరంగా నిలవాలి. 'నాలో ఏదో లోపం ఉంది'అనే భయాన్ని మనస్సు నుండి తొలగించాలి. భయపడే యువకులు కలవరపడిపోయి ఏవేవో

వైద్యాలు చేయిస్తారు. ఇంకా ఏదో మందులు వాడి తమ లైంగిక వ్యవస్థను నాశనం చేసుకుంటారు. ప్రమాదకర మందులను అంగంపై రుద్దిరుద్ది దానిని ఇంకా పనికిరాకుండా చేసుకుంటారు. వాస్తవానికి దాని అవసరం ఉండదు. అయితే, దానికోసం మామూలుగా రుద్దే మందులు సరిపోతాయి. వాటి వివరాలను కూడా తరువాత తెలియజేస్తాను.

ఇలాంటి యువకుల కోసం మా సలహా ఏమిటంటే- వారు ముందుగా తమ శారీరక ఆరోగ్యంపై దృష్టిసారించి దానిని పూర్తి ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. హస్తప్రయోగం లేదా స్వయం తృప్తి వల్ల కలిగే బలహీనత, లోపాలకు అసలు చికిత్స 'తమ శారీరక ఆరోగ్యాన్ని బాగు చేసుకోవడం కోసం ప్రయత్నం చెయ్యడం' ఈవిధంగా రానురాను చెడులన్నీ దూరమైపోతాయి. ఇందుకోసం వ్యాయామం చెయ్యడం, పౌష్టికాహారం వైపు దృష్టిసారించడం ఎంతో అవసరం.

26. లైంగిక బలహీనతలు

యవ్వనదశ ఎంతో ఉద్వేగంతో కూడుకున్న, ఉత్కంఠభరిత దశ. ఈ దశలో వారికి సరైన మార్గదర్శకం లభించక చాలామంది యువకులు సందిగ్ధంలో ఏవో తప్పులు చేస్తుంటారు. ఈ దశలో లైంగికపరమైన కోరిక నెరవేరాలన్న ఆకాంక్ష తీవ్రంగా ఉంటుంది. ఒక పెద్ద తుఫానులో చిక్కుకున్న వ్యక్తి తన గమ్యాన్ని చేరడానికి ఏ విధంగా కాళ్ళూచేతులను ఆడిస్తూ ప్రయత్నం చేస్తాడో, అదేవిధంగా ఒక యువకుడు కూడా తన ఈ కోరికను తీర్చుకోవడానికి నానా తిప్పలు పడతాడు. ఇలాంటి కీలక సమయంలో యువకుడు కింది మూడు మార్గాలలో ఏదో ఒక మార్గాన్ని అవలంబిస్తాడు. అప్పుడప్పుడు అపమార్గంలో నడవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ప్రయోగాలు చేస్తాడు. వాస్తవానికి ఇవన్నీ యువతను సర్వనాశనం చేసే మార్గాలు

1. యువకులకు స్వయంతృప్తి లేక హస్తప్రయోగాలు ఎంతో సులభమైన మార్గాలు. దీనిగురించి ఇంతకుముందే తెలియజేసి ఉన్నాను. దీనిని అవలంబించడానికి ఎలాంటి ప్రయత్నం లేదా కష్టపడాల్సిన అవసరం ఉండదు. దీనికి కేవలం ఒక్క ఏకాంతం ఉంటే సరిపోతుంది. అందువల్ల చాలామంది యువకులు ఎక్కువగా ఈ మార్గాన్నే అవలంబించి మెల్లిమెల్లిగా చవటలైపోతారు.

2. యువకులు అబ్బాయిలతో సంబంధం ఏర్పరుచుకోవడాన్ని స్వలింగ సంపర్కం లేదా విపరీతమైన సంభోగం అంటాం. ఇందులో లైంగికపరమైన ఆలోచనలు, భావాలు అబ్బాయిలవైపే ఎక్కువ మొగ్గుచూపుతాయి. అబ్బాయిలతో స్నేహం ఏర్పరుచుకోవడం

అంత కష్టమైన పనికాదు. ఇది మొదటి దానికంటే ఇంకా దురదృష్టకరమైన మార్గం. సృష్టికర్త ఒక యువకుడ్ని మరో యువకుడితో సంబంధం ఏర్పడుచుకోవడానికి పుట్టించ లేదు. మీరు జాగ్రత్తగా పరిశీలించినట్లయితే సృష్టిలోని ఏ చరాచర రాశి కూడా పశుపక్ష్యా దులు, క్రూరమృగాలు కూడా ఈ అసహజమైన చేష్టకు పాల్పడటంలేదు. సృష్టిలోని ప్రతి జీవి కూడా దీనికి దూరంగా ఉంది. సృష్టిలో మనిషి తప్ప ఏ మొగపోతు మరో మొగపోతుతో ఇలాంటి చెడు కార్యం జరపడం మీరు చూసి ఉండరు. కనీసం ఇలాంటి ఆలోచన కూడా వాటిలో కానరాదు. అయితే, మనిషి మాత్రం తననుతాను సర్వనాశనం చేసుకోవడా నికి ఈ కొత్త మార్గాన్ని సృష్టించుకొన్నాడు. ఎవరయితే అబ్బాయిలలో లైంగికానుభూతిని ఆస్వాదిస్తాడో అంతటి పిశాచి, దుర్మార్గుడు మొత్తం ఆదం సంతతిలోనే ఎవరూ ఉండరు. తనవంటి అబ్బాయితోనే లైంగిక సంబంధం ఏర్పరుచుకొనే అబ్బాయికంటే శాపగ్రస్తుడు ఇంకెవ్వరూ ఉండరు. దీనిగురించి మరలా చర్చిస్తాను. అయితే ఈ సందర్భంలో ఒక విషయాన్ని తెలియజేయడం తప్పనిసరి అనుకుంటాను. చెడు చేష్టలకు పాల్పడేవాడు అంటే చెడు చేసేవాడు తన భార్య దగ్గర దేనికీ పనికిరాడు. ఈ దుష్టచర్యల వల్ల అంగం నరాలు బలహీనమైపోయి ఉంటాయి. ఇలాంటి వ్యక్తి భార్య దగ్గర దేనికీ చెల్లని నాణెంతో సమానం. అందువల్ల అతని భార్య పర పురుషులకోసం పాకులాడుతుంది. దుశ్చేష్టల వ్యక్తి అబ్బాయిలతో ఎలా ప్రవర్తించేవాడో, అదేవిధంగా భార్యతో కూడా ప్రవర్తించాలను కుంటాడు. దీనివల్ల భార్య అతన్ని అసహ్యించుకుంటుంది. భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్థలు, కొట్లాటలు ప్రారంభమవుతాయి. వ్యవహారం చివరకు విడాకుల వరకూ వెళుతుంది. చెడు అలవాట్లు ఉన్న వ్యక్తి పెళ్ళి తరువాత కూడా ముందు వలే ప్రవర్తిస్తాడు. ఇలాంటి వారిని సమాజం అసహ్యించుకుంటుంది. సమాజంలో ఎలాంటి పేరుప్రఖ్యాతలు, గౌరవ మర్యాదలు ప్రాప్తం కావు. అయితే, మీరు ఇలాంటి నీచస్థితికి దిగజారరని నేను భావిస్తు న్నాను. మీకు లజ్జా సిగ్గు అనేవి తప్పకుండా ఉన్నాయనే అనుకుంటున్నాను.

3. దుశ్చేష్టలలో మూడవ మార్గం వ్యభిచారం. అంటే అమ్మాయిలతో లైంగిక సంబంధాలు పెట్టుకోవడం, అల్లాహ్ స్త్రీ పురుషుల జంటను సృష్టించాడు. స్త్రీ పురుషుల కలయిక అనేది వివాహం తరువాత ధర్మసమ్మతం అవుతుంది. ఎవరయినా ఒకవేళ వివాహం కంటే ముందే స్త్రీలతో లైంగిక సంబంధాలను ఏర్పరుచుకున్నట్లయితే అది పెద్ద పాపం అవుతుంది. కొరడా దెబ్బలే దీనికి శిక్ష. అయితే వివాహం తరువాత భార్యతో ఇలాంటి కలయిక పుణ్యకార్యంగా పరిగణించబడుతుంది. దీనివల్ల అమితానందం కలుగుతుంది. అలాగే గౌరవ మర్యాదలూ దక్కుతాయి.

గుర్తుంచుకోండి! ఉత్కంఠభరితమైన యవ్వన దశలో కామవాంఛకు లొంగిపోయి ఈ మూడు పనులలో ఏ ఒక్కదానికీ లోనవకండి. వీటి ప్రభావం మనసు, హృదయం, ఆలోచనలు, శారీరక సామర్థ్యాలపై విపరీతంగా పడుతుంది. అంగం సన్నబడిపోయి, మెత్తగా అయిపోతుంది. వంకరగా ఉంటుంది. అంగం లావు రానురాను తగ్గిపోతుంది. ఉద్రేకం, కామం కొద్దిసమయం వరకు మాత్రమే ఉంటుంది. పరిస్థితి ఎంతవరకు వస్తుం దంటే అంగానికి చెయ్యి తగిలినా లేక బట్టలు రాచుకున్నా స్ఖలనం జరిగిపోతుంది. అంటే వీర్యం బయటికి వచ్చేస్తుంది. అంతేకాదు ఈ బలహీనతలతోపాటు అతని పరలోకం కూడా నాశనమైపోతుంది. ప్రపంచంలో అవమానపాలై పోవలసి వస్తుంది.

మీరు పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లలో చదివే ఉంటారు. గోడలపై అనేకసార్లు శుక్లనష్టం, చీము కారుట, స్ఖలనం, నపుంసకత్వం, మగతనం లేకుండాపోవడం వంటి వ్యాధులు, వాటి నిరోధక చర్యలు, చికిత్సలను మీరు చూసే ఉంటారు. ఇలాంటి ప్రకటనలు, ప్రచురణలనుబట్టి మన సమాజం ముఖ్యంగా యువత ఎంతటి తీవ్రమైన వ్యాధులలో ఇరుక్కొని ఉందో అంచనా వెయ్యవచ్చు. ఈనాడు పాఠశాలలు, కళాశాలల విద్యార్థులు వికసించే పుష్పాలకు బదులుగా శరదృతువులో రాలిపోయే ఆకుల వలే కనిపిస్తున్నారు. కళ్ళు లోపలికి కూరుకొనిపోతున్నాయి. కళ్ళజోళ్ళు వచ్చాయి. ముఖం కళావిహీనమైపోయింది. నడుము నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. తననుతాను తక్కువగా లెక్కించుకోవడం, ఏదో నేరంచేసినట్లు కనుచూపు ఎప్పుడూ కిందికే వాలిపోయి ఉంటుంది. జీవితం పట్ల విరక్తి కలుగుతుంది. ఆంతర్యం కలవరపడిపోతుంది. ఆలోచనలు పరిపరి విధాలాపోతాయి. అభిప్రాయాల్లో తడబాటు ఉంటుంది. ఇలా జరగడానికి కారణం ఏమిటంటే- వారు జీవితమంటే కేవలం కామతాపం చల్లార్చుకోవ టమే అనుకుంటున్నారు. అబ్బాయి, అమ్మాయిల వెంటబడి వారి ఆలోచనలు ఎంతో మైమరిచిపోయారంటే వారి ప్రతి అడుగూ వినాశనం వైపే పడనారంభించింది. అయినా వారి కళ్ళు తెరుచుకోలేదు.

ఇలాంటి దారితప్పిన అమాయకుల, చెడిపోయిన యువకుల కోసం అల్లాహ్ ఆశాదీపాలను వెలిగించి ఉంచాడు, ఈ వెలుగుతో ప్రయోజనం పొందాలంటే ముందుగా ఈ చెడుచేష్టలు, దుష్టకార్యాలను విడిచిపెడతానని ప్రమాణం చేసుకోవాలి. జీవితంలోని ఒక ముఖ్యమైన దశ నాశనం అయినా, మంచి చికిత్స, దృఢ సంకల్పం వల్ల లైంగికంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా అంతే ఆరోగ్యంగా ఉండగలనని నమ్మాలి. అలాగే నా ఆరోగ్యం పూర్తిగా బాగైపోతుందన్న నమ్మకం ఉండాలి. ఇలాంటి నిర్ణయం తీసుకున్నప్పుడు శారీరక

వ్యాధులన్నీ దూరమైపోతాయి. అయితే, మళ్ళీ ఇలాంటి దుష్టకార్యాల జోలికిపోకూడదు. వాటిని మరిచిపోవాలి. మంచి, పరిశుభ్రమైన యువకునిగా ఉంటానని గట్టి నమ్మకం చేసుకోవాలి. మంచి చికిత్స తీసుకోవాలి. అప్పుడు అల్లాహ్ మంచి ఆరోగ్యాన్ని సమకూరుస్తాడు. (ఇన్షాఅల్లాహ్)

27. మీ విలువ గుర్తించండి

నా ప్రియమైన యువకుల్లారా! మీ తల్లిదండ్రుల ఆశలు, ఆకాంక్షలకు కేంద్ర బిందువు మీరే. వారి కంటి చలువ మీరే. దేశభవిష్యత్తు మీపైనే ఆధారపడి ఉంది. కుటుంబ సభ్యుల సుఖసంతోషాలు మీపైనే ఆధారపడి ఉన్నాయి. మీపైన ఎంతమంది ఎన్నివిధాల ఆశలు పెట్టుకున్నారో మీరు కనీసం ఒక్కసారైనా ఆలోచించారా? మన దేశానికి కాబోయే పాలనాధికారులు మీరే. దేశం కోసం ప్రాణాలర్పించేవారు మీరే. కార్మిక, పారిశ్రామిక రంగాలకు అవసరమయ్యే ఆలోచనా శక్తి మీరే. అన్నిరంగాలను ఉన్నతంగా తీర్చిదిద్దే లక్షణాలు మీలోనే ఉన్నాయి. ఈ విధంగా అల్లాహ్ మీకు ఎన్నోరకాల శక్తిసామర్థ్యాలను బహుకరించాడు.

గుర్తుంచుకోండి! మీరు లేకుండా ప్రపంచంలో ఏ ఉద్యమం కూడా ముందుకు సాగలేదు. అది సామాజికపరమైనదైనా లేక రాజకీయ పరమైనాదైనా సరే. ఇస్లామీయ ఉద్యమ కార్యసిద్ధి కోసం హజ్రత్ అలీ(రజి), హజ్రత్ సాద్(రజి) బిన్ అబీ వఖాస్ వంటి యువకులు చేసిన త్యాగాలు ఎవరికి తెలియనివి? దేశ సమాజాల ఉద్యమాల కోసం, కళాశాలల యువకులు ప్రారంభించిన పాత్రను ఎవరు మరువగలరు? ఇరాన్‌లోని రాజరిక వ్యవస్థను అంతమొందించడానికి యువకులు ధారపోసిన ఆ రక్తాన్ని చూసి ప్రపంచమంతా సంభ్రమాశ్చర్యానికి లోనయింది. మీ విలువను మీరు గుర్తించడానికి ఈ విషయాలన్నీ మీ ముందుంచుతున్నాను. మీ ముందుకు రాబోతున్న బాధ్యతలను మీరు స్వీకరించాలి. అయితే, బాధ్యతలను గుర్తెరిగి నెరవేర్చడానికి మీరు శారీరకంగా బాగుండాలి. మానసిక శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నతంగా, ఉత్తమంగా ఉండాలి. సభ్యతా, సంస్కారాలు దండిగా ఉండాలి. అప్పుడే జీవితంలోని ప్రతి రంగంలోనూ మీరు రాణించగలరు. అయితే, వీటిలో ఏ ఒక్క లోపం ఉన్నా మీరు భవిష్యత్తులో సుఖసంతోషాలతో రాణించలేరు. నిరాశా, నిస్పృహలే మీకు మిగులుతాయి.

యవ్వన దశలో తీవ్రమైన కోరికల వల్ల యువకులు ఒక బాటపై స్థిరంగా నిలువలేరు. అటూఇటూ అవుతుంటారు. అందుకే మా ఈ చిరు ప్రయత్నం. మీరు ఈ మార్గదర్శక సూచనల ప్రకారం నడుచుకొని మిమ్మల్ని సర్వనాశనం చేసివేసే ఆ దుష్టకార్యాలు,

ప్రాణాంతక వ్యాధులనుండి రక్షించుకోవాలి. చూడండి, మీరు ఈ పుస్తకాన్ని చదివి గుణపాఠాన్ని నేర్చుకోకపోతే మీరు తరువాత ఎంతో బాధపడాల్సి ఉంటుంది. జాగ్రత్త

28. విచ్చలవిడితనం

ఈ మధ్యకాలంలో నీతిబాహ్యత ఎంతో పెరిగిపోయింది. తల్లిదండ్రుల యెడల బిడియం, దేవుని పట్ల భయం రెండూ లేకుండాపోయాయి. విలాసవంతమైన జీవనానికి అలవాటుపడిపోయారు. అమ్మాయిలు అందంగా తయారై బజారుల్లో స్వేచ్ఛగా తిరుగుతున్నారు. వారివెంట అబ్బాయిలు పడుతున్నారు. ఇద్దరూ ఒకర్నొకరు చెడు ఉద్దేశంతో చూసుకుంటున్నారు. మనసు ఇరువురి స్నేహానికి పురిగొలుపుతుంది. శారీరక అనుభూతిని ఆస్వాదించమంటుంది. ప్రియ స్నేహితులారా! మీరు దుర్మార్గుల మాయా మోసంలో పడిపోయి ఫలానా అబ్బాయి బాగున్నాడు, ఫలానా అమ్మాయి బాగుందని రోజంతా వారి వెనుక దిమ్మరుల్లా గడిపేస్తున్నారు. రాత్రంతా వారిగురించే కలలు కంటున్నారు. దీనివల్ల మెల్లిమెల్లిగా మీ ఆరోగ్యం క్షీణిస్తోంది. సమయం వృథా అవుతోంది. చదువు పట్ల ఆసక్తి సన్నగిల్లుతోంది. ఈ చేష్టల వల్ల ఏదో ఒకరోజు ఇటు మీ పేరుప్రతిష్టలు, అటు కుటుంబసభ్యుల పేరుప్రతిష్టలు మంటకలిసిపోతాయి. ప్రయాణముకై బయలుదేరిన బాటసారి స్టేషన్‌కు చేరుకోకుండా మార్గమధ్యంలోనే ఆటపాటల్లో సమయాన్ని గడిపేసి బండివెళ్ళిపోయిన తరువాత స్టేషన్‌కు చేరుకునే బాటసారి లాంటిది వీరి పరిస్థితి. యువకులు అబ్బాయి, అమ్మాయిల పిచ్చిలో పడిపోయి తమ యవ్వనదశ, బంగారు భవిష్యత్తును సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఇలాంటి వారు తరువాత జీవితాంతం పశ్చాత్తాపం చెందుతారు. అయినా ఏమి ప్రయోజనం? గడిచిపోయిన కాలం తిరిగిరాదు గదా?

యువ స్నేహితులారా! ఇది మీ జీవితంలో ఎంతో విలువైన దశ. మీరు ఈ దశలో మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. వ్యాయామం ద్వారా మీ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవచ్చు. క్రీడల వల్ల సమాజంలో మీ పేరుప్రతిష్టలు పెరుగుతాయి. విద్యనభ్యసించి మీ భవిష్యత్తుకు బంగారు బాట వేయవచ్చు. ఎన్నో కళలు నేర్చుకోవచ్చు. అలాకాక తిరుగుబోతుల్లా గడిపితే ఇలాంటి అవకాశం మరలా మీ జీవితంలో ఎప్పుడూ తిరిగిరాదు. విచ్చలవిడితనం వల్ల స్ఖలనం ఎక్కువైపోతుంది. చికాకు వల్ల ఆరోగ్యం, ఆకలిదప్పిక, నిద్ర ఇంకా మనశ్శాంతి లేకుండాపోతాయి. చదువు పట్ల మనసు సహకరించదు. ఇంటివారు విసిగెత్తిపోతారు. కాలేజీలో ఇన్సల్ట్ జరుగుతుంది. స్నేహితులు, ఇరుగుపొరుగు వారు అసహ్యించుకుంటారు. తల్లిదండ్రుల గౌరవమర్యాదలు మంటగలిసిపోతాయి.

గుర్తుంచుకోండి! మీరు ఏదో ఒక అమ్మాయిని ఇష్టపడి, ఆమె ప్రేమలో పడిపోతారు. ఆమెతో సుఖాన్ని పొందాలని, ఇంకా ఆమెనే పెళ్ళాడాలని కలలు కంటారు. ఇది మీ అవివేకం. జిలుగు వెలుగులను చూసి ఆకర్షితులైపోతారు. వాస్తవానికి మీ తల్లిదండ్రులను మాటను కాదని, వేరేవారిని ప్రేమించి, పెళ్ళాడితే అది ఎక్కువకాలం నిలువగలదనే నమ్మకంలేదు. తల్లిదండ్రులను కాదని, మీరు కోరుకున్నవారిని పెళ్ళి చేసుకున్నా కొన్నినెలలు లేదా కొన్ని రోజులలోనే ఇరువురిలో ఆకర్షణ తగ్గిపోతుంది. ఇక సంసారిక జీవిత మాధుర్యం సర్వనాశనమవుతుంది. ఏ అమ్మాయి అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స)గారి ఆదేశాలు, ప్రవచనాలను ధిక్కరించి, తల్లిదండ్రుల గౌరవ మర్యాదలను మంటగలిపి మీతో ఎలా సంబంధం పెట్టుకుందో, అలాగే ఏదో ఒకరోజు మీ గౌరవాన్ని కూడా మంటగలిపి పరుల ప్రియురాలిగా లేక భార్యగా మారిపోవచ్చు. యవ్వనం వీడిపోతుంది. ఇద్దరు భార్యాభర్తలుగా జీవనం సాగిస్తుంటారు. సంసార బరువు బాధ్యతలు మీదపడతాయి. అప్పుడు ఇద్దరి వాస్తవాలు లేదా బలహీనతలు ఒక్కొక్కటిగా బయటపడతాయి. ఇంతకుముందు అయితే ఒకరికి మించి మరొకరు ఎదుటివారిని ఆకట్టుకోవడానికి ప్రయత్నం చేసేవారు. తప్పులు, లోపాలు కప్పబడి ఉండేవి. కాని అవి ఇప్పుడు ఒక్కొక్కటిగా బయటపడనారంభిస్తాయి. ఇద్దరూ 'త్వం' అంటే 'త్వం' అనుకోవడం ప్రారంభిస్తారు. బాగా గుర్తుంచుకోండి! మెరిసేదంతా బంగారం కాజాలదు. అందువల్ల ప్రియురాలు మంచి భార్య కావాలని ఏమీ లేదు. అనేక దేశాలలో విడాకులు, ఆత్మహత్యల వంటి వార్తలను మనం దినపత్రికలలో ప్రతిరోజూ చూస్తూనే ఉన్నాం. దీనికంతటికి ముఖ్యకారణం ఏమిటంటే- యవ్వనంలో యువతీయువకులు భోగభాగ్యాలలో తేలిపోయేవారు. కాని పెళ్ళి తరువాత ఇప్పుడు ఒకరి ముఖం మరొకరు చూసుకోవడానికే అసహ్యించు కుంటున్నారు. విచ్చలవిడితనానికి సంబంధించి అల్లాహ్ ఆయన ప్రవక్త(స) గారి ఆదేశాలు, ఉపదేశాలను మీకు తెలియజేస్తాను. మీరు వాటిని గుర్తుంచుకోండి. వాటిని అమలు పరచండి. తద్వారా మీ ఇహపరాలు రెండూ సాఫల్యం పొందుతాయి.

29. విశృంఖలత్వం, సద్గుణం

1. ప్రతి ధర్మంలోనూ ఒక విశిష్టమైన గుణం ఉంటుంది. ఇస్లాం విశిష్ట గుణం సిగ్గు (బిడియం).
2. 'వ్రీడ' (లజ్జ, బిడియం) విశ్వాస భాగాలలో ఒక భాగం.
3. వ్రీడ, విశ్వాసం ఒకదానితో మరొకటి కలిసి ఉంది. వీటిలో ఏ ఒక్కదానిని కోల్పోయినా రెండవది కూడా కోల్పోయినట్లే.

4. లజ్జావిహీనత ఒక లోపం. లజ్జ ఒక ఆభరణం. లజ్జావిహీనత ఉంటే లోపం బహిర్గతమవుతుంది. అయితే వ్రీడ ఉన్న వ్యక్తితో సౌందర్య గుణం మరింత ఉట్టిపడుతుంది.
5. 'వ్రీడ' అంటే ఆలోచనలపై పూర్తి అదుపు కలిగి ఉండాలి. కడుపును హరామ్ (నిషిద్ధ పదార్థాల) నుండి కాపాడుకోవాలి. మరణాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఈ కళేబరం సమాధిలో కరిగిపోతుందనే ఆలోచన ఉండాలి. పరలోక భావన కలిగి ఉన్న వ్యక్తి ప్రపంచ అందచందాలు, సౌఖ్యాలను విడనాడాలి. ఇలా చేసినవారే అల్లాహ్ అభిమానాన్ని పొందగలుగుతారు.
6. పర స్త్రీపై చూపు పడితే ముఖాన్ని వెంటనే తిప్పుకోవాలి.
7. గుర్తుంచుకోండి! పర స్త్రీపై అప్రయత్నంగా చూపు పడితే, ఆమెను మరలా అదే పనిగా చూడకండి. రెండవసారి చూడటం పాపమవుతుంది. ప్రళయదినాన ఇలాంటి కండ్లలో కరిగించబడిన సీసం వేయబడుతుంది.
8. పర స్త్రీపై పడిన చూపును వెంటనే పక్కకు తిప్పుకున్న వ్యక్తికి అల్లాహ్ విశ్వాస మాధుర్యాన్ని, ఆరాధనా తియ్యదనాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.
9. స్త్రీ పరదా పాటించడం ఎంతో అవసరం. ఆమె పరదా పాటించక పోతే, షైతాను పర పురుషులను ఆమెవైపు చూడటానికి పురమాయిస్తాడు.
10. పరస్త్రీలను చూసే పురుషులను, పరపురుషులను చూసే స్త్రీలను ప్రవక్త(స) ధూత్కరించారు.
11. ఒకే దుప్పటిలో ఇద్దరు స్త్రీలుగాని, ఇద్దరు పురుషులుగాని పడుకోరాదు.
12. పర స్త్రీని చెడుచూపుతో చూడడమంటే, మనసులో వ్యభిచారం చెయ్యడమే.
13. వ్యభిచారం పెద్దపాపం. వ్యభిచారి స్త్రీ అయినా, పురుషుడైనా ధర్మంప్రకారం ఇద్దరికీ కఠినమైన శిక్ష ఉంది.

30. లూత్ జాతికి పట్టిన దుర్గతి

విశృంఖలత్వం వల్ల మనసు ఏవో చెడు ఆలోచనకై పురిగొలుపుతుంది. అదే మీ వినాశనానికి కారణమవుతుంది. మీరు ఇలాంటి దుష్టుల కబంధహస్తాలలో చిక్కుకోకుండా, ముందుగానే వారిగురించి కొన్ని విషయాలను మీముందు ఉంచుతాను. అలాంటి దుష్టులు ఒకవేళ మిమ్మల్ని పరీక్షించదలిస్తే, సహాయం కోసం మీరు వెంటనే అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి.

మీరు దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో దైవప్రవక్త హ్రజత్ లూత్(అలై) గురించి చదివే ఉంటారు.

వారు హ[జత్ ఇ[బాహీమ్(అలై)గారి సోదరుని కుమారులు. ఆయన నివసించిన జోర్డాన్ [పాంతంలో సదూమ్, ఉమూరా అని పిలువబడే రెండు పెద్ద నగరాలు ఉండేవి. అక్కడివారు ఎప్పుడు సిరిసంపదలతో తులతూగేవారు. వారిని షైతాన్ ఒక దుష్టకార్యంలో పడవేశాడు. దానిగురించి అంతకుముందు ఎవరికీ తెలియదు. ఇంకా ఆ కార్యానికి ఎవరూ పాల్పడి కూడాలేదు. ఆ దుష్టకార్యం ఏమిటంటే వారు అబ్బాయిలతో కలయిక జరిపేవారు. తమ కామవాంఛను స్త్రీలతోకాకుండా పురుషులతోనే పూర్తిచేసుకునేవారు. 'మీరు ఈ దుష్టకార్యానికి పాల్పడవద్దు. ఇది ఎంతో ఘోరమైన పాపం' అని హితబోధ చెయ్యండని అల్లాహ్ హ[జత్ లూత్(అలై)ను ఆదేశించాడు. అల్లాహ్ ఆదేశానుసారం లూత్(అలై) ఆ జాతివారిని తన జీవితాంతం హితబోధ చేస్తూనే ఉన్నారు. అయినా ఆ జాతివారు ఆ పాపంనుండి బయటపడలేదు. ఈ దుష్టకార్యమే వారికి ఒక మంచికార్యంగా మారి పోయింది. పరిస్థితి ఎంతవరకు వచ్చిందంటే సభలు, సమావేశాలలో బహిరంగంగానే ఇలాంటి పని చెయ్యటానికి కూడా జంకేవారు కాదు. అప్పుడు అల్లాహ్ హ[జత్ లూత్(అలై)గారిని 'మీరు వెంటనే రా[తికి రా[తే ఈ [పాంతాన్ని వదిలివెళ్ళిపోండి' అని ఆదేశించాడు. తరువాత అల్లాహ్ ఆకాశం నుండి రాళ్ళ వర్షాన్ని కురిపించాడు. పేరు [పఖ్యాతులుగాంచిన ఆ రెండు పట్టణాలను సర్వనాశనం చేసి, ఆ [పాంతమంతా సము[దంగా మార్చివేశాడు. దానిని ఈ మధ్య 'మృత సము[దం'గా పిలుస్తున్నాం. దాని నీళ్ళు ఎంతో దుర్గంధంతో కూడుకున్నవి. అవి ఎంతో చేదుగా ఉంటాయి. అందులో చేపలు కూడా జీవించలేవు. అల్లాహ్ ఆ[గహం తరువాత ఆ దుర్మార్గులలో ఏ ఒక్కరు కూడా బతికి బట్టకట్టలేదు. అల్లాహ్ ఆ జాతిని, వారి ధనాగారాలను, వారి పేరు[పఖ్యాతులను శాశ్వతంగా సర్వనాశనం చేసివేశాడు.

అందుకే ఈ దుష్టకార్యం నుండి రక్షించుకోవటం ఎంతో అవసరం. లేదంటే లూత్ జాతికి పట్టిన గతే మీకూ పడుతుంది. ఇస్లాంలో ఇలాంటి వ్యక్తులకు 'చంపడమే' శిక్ష. ఈ దుష్ట చర్యల వల్ల పురుషాంగ నరాలు చచ్చుబడిపోతాయి. మనిషిలో మగతనం క్షీణిస్తుంది. అమాయక యువకులు షైతాను వలలో చిక్కుకొని ఇలాంటి దుర్మార్గ పనులకు పాల్పడుతుంటారు. దుర్మార్గులు సజ్జనులకు ఏదో ఆశలు చూపి ఇలాంటి రొంపిలో దించుతారు. పర్యవసానంగా దుర్మార్గులు, సజ్జనులు ఇద్దరూ సర్వనాశనమైపోతారు. దీనిని 'స్వలింగ సంపర్కం' ఇంకా 'విపరీత సంభోగం' అని అంటాం. దీనిగురించి కూడా అల్లాహ్ ఆదేశాలు, [పవక్త(స) ఉపదేశాలను తెలియజేస్తాను. మీరు వాటిని గుర్తించి, వాటిపై ఆచరించి చూపుతారని ఆశిస్తున్నాను. చెడు చేష్టల వల్ల మానసిక, శారీరక

నాశనము కలుగుతుంది. అనేక వ్యాధులు దరిచేరుతాయి. అంతేకాక అల్లాహ్, ప్రవక్త(స)గారి ఆగ్రహానికి గురికావలసి ఉంటుంది.

31. స్వలింగ సంపర్కం- దాని శిక్ష

స్వలింగ సంపర్కం, మనిషి వెనుకటి భాగంతో లైంగికానుభూతిని పొందేటటువంటి దుర్మార్గ పనుల గురించి అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స) తెలియజేసిన ఆదేశాలు, ఉపదేశాలను ఇక్కడ తెలియజేస్తున్నాను.

1. స్త్రీలను విడిచిపెట్టి పురుషులతో కామకోరికను తీర్చుకోవడం ఎంత నీచమయిన పని? ఇంతకంటే అవిధేయత, తలబిరుసుతనం ఇంకేముంటుంది?
2. స్త్రీ వెనుకభాగంతో లైంగికానుభూతి పొందేవాడు అవిశ్వాసితో సమానం.
3. స్వయాన భార్యతో అలా చెయ్యడం కూడా నిషిద్ధమే. (మరి మగవారితో అలా చెయ్యడం ఇంకెంత పెద్దపాపం అవుతుంది)
4. ఏ జాతిలో స్వలింగ సంపర్కం, మనిషి వెనుకభాగంతో లైంగికానుభూతిని పొందే చేష్ట ఎక్కువైపోతుందో వారిపై నుంచి అల్లాహ్ అనుగ్రహం తొలగించబడుతుంది. ఇలాంటి జాతి ఎంతో హీనస్థాయికి దిగజారి సర్వనాశనమైపోతుంది.
5. జంతువులతో ఇలాంటి చర్యకు పాల్పడేవాడు ఇరవై నాలుగు గంటలు దైవాగ్రహానికి గురవుతాడు.
6. జంతువులతో ఇలాంటి చేష్టకు పాల్పడే వానిని హతమార్చమని ఆదేశించడమైనది.
7. ఈ చేష్టకు పాల్పడేవారి కలిమా **'లా ఇలాహ ఇల్లల్లాహ్ ముహమ్మదుర్ రసూలుల్లాహ్'** కూడా స్వీకరించబడదు. అసలు కలిమాయే స్వీకరించబడకపోతే, ఇక మిగిలిన ఆరాధనలు ఎలా స్వీకరించబడతాయి. ఇది అవిశ్వాసంతో సమానం.
8. స్త్రీ పురుషుల వెనుకభాగం నుండి లైంగికానుభూతి పొందే వ్యక్తివైపు అల్లాహ్ చూడటానికి కూడా ఇష్టపడడు.
9. 'ఇలాంటి పాపాత్ములను శిథిలావస్థలో ఉన్న ఒక ఇంటిలో బంధించి, ఆ ఇంటిని ధ్వంసం చెయ్యాలి. ఆ దుష్టులు దానిలో సర్వనాశనమైపోయి, దుష్టచావును చవి చూస్తారు.' అని ధర్మశాస్త్రజ్ఞులు తెలిపారు.

ఎవరయితే ఈ కార్యాన్ని జరుపుతారో లేక జరిపిస్తారో వారిద్దరికీ కఠినమైన శిక్ష

ఎలాగయినా లభిస్తుంది. దానితోపాటు వారి ఆరోగ్యం కూడా క్షీణిస్తుంది. వారి అంగ నరాలు చచ్చుబడిపోతాయి. మగతనానికి పనికిరాకుండాపోతారు. భార్య దగ్గర ఎందుకూ పనికిరారు. వేడి, సెగ రోగం వంటి వ్యాధులు దరిచేరుతాయి. అవి మనిషిని లోలోపలే ఎందుకూ పనికిరాకుండా చేస్తాయి. ఇలాంటి వ్యక్తి జీవచ్ఛవంతో సమానం. చదువు సంధ్యలు, ఆటపాటలలో లీనమైపోవలసిన ఈ వయసులో ఇలాంటి నీచమైన కార్యానికి ఒడిగట్టడం ఎంతో సిగ్గుచేటయిన విషయం. మీరు ఏం ముఖం పెట్టుకొని అల్లాహ్ సన్నిధిలో హాజరవుతారు? మీ తల్లిదండ్రులకు ఏమని సమాధానం చెప్పగలరు? స్వయాన మీ స్నేహితులే మిమ్మల్ని చిన్నచూపుతో చూస్తారు. చివరికి సమాజం కూడా మిమ్మల్ని చెడుపేర్లతో గుర్తుచేస్తుంది.

32. వ్యభిచారం - శిక్ష

యువ స్నేహితులారా! 'మనసు' మిమ్మల్ని ఎప్పుడూ చెడువైపు ఆహ్వానిస్తూ ఉంటుంది. దానితో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. పాఠశాల, కళాశాలలో చెడువైపు వెళ్ళడానికి అనుకూలమైన అవకాశాలు లభిస్తుంటాయి. దీని ఆసరాతో 'మనసు' మిమ్మల్ని చెడువైపు సులభంగా తీసుకెళుతుంది. చెడు చేయించడానికి శతవిధాలా ప్రయత్నం చేస్తుంది. దీనివల్ల మీరు స్వలింగ సంపర్కం లేదా వ్యభిచారంలో సులభంగా చిక్కుకుంటారు. భార్య ద్వారా లైంగికానుభూతి పొందడం ధర్మసమ్మతమవుతుంది. అదే పర స్త్రీ అయితే 'వ్యభిచారం' అవుతుంది. వ్యభిచారం ఒక పెద్ద పాపం. దాని శిక్ష సందర్భాన్ని బట్టి కొరడా దెబ్బలు కొట్టడం లేదా రాళ్ళు రువ్వి చంపడం. వ్యభిచారం వల్ల ఎంతో నీరసం కలుగుతుంది. నానారకాల వ్యాధులు సోకి మనిషిని లోలోపలే గుల్ల చేసేస్తాయి. భయాందోళన, దరిద్రం, దురవస్థ చుట్టుకుంటాయి. బతుకు దుర్భరమవుతుంది. వ్యభిచారం గురించి అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స)గారి ఆదేశాలను కూడా చూడండి.

1. వివాహంకాని యువతీయువకులు వ్యభిచారానికి పాల్పడితే, వారిలో ప్రతి ఒక్కరికీ వందేసి కొరడా దెబ్బలు కొట్టాలి. పరలోకంపై మీకు విశ్వాసం ఉంటే అల్లాహ్ యొక్క ఈ ఆదేశాన్ని అమలుపరుస్తున్నప్పుడు వారి పట్ల జాలిపడటంగాని, దయ చూపటంగాని జరుగరాదు. శిక్ష అమలు పరుస్తున్నప్పుడు విశ్వాసుల ఒక సమూహం అక్కడ హాజరుకావాలి. తద్వారా మనుషులకు గుణపాఠం కలుగుతుంది.

2. వ్యభిచారం దరిదాపుల్లోకి వెళ్ళకండి. అది ఎంతో దుష్టకార్యం, బహు చెడ్డమార్గం.

3. ఎవరయితే వ్యభిచారానికి పాల్పడుతారో, వారి కుటుంబసభ్యులు కూడా అదే మార్గాన్ని అవలంబిస్తారు.

4. వివాహిత స్త్రీ పురుషులు వ్యభిచారానికి పాల్పడితే వారిపై రాళ్ళు రువ్వి చంపండి.

ఇవన్నీ ఇహలోకంలో అమలుపరిచే శిక్షలు. అడ్డదిడ్డ మార్గాలను అనుసరించి ఎవరైనా ఇక్కడి శిక్ష నుండి తప్పించుకుంటే తప్పించుకోవచ్చు. అయితే, ఇలాంటి వారి కొరకు పరలోకంలో కఠినమైన వ్యధాభరిత శిక్ష ఉంది.

వ్యభిచారం వల్ల శుభం తొలిగిపోతుంది. ముఖములో తేజస్సు రోజురోజుకు తగ్గిపోతుంది. ఉదాసీనత, పరాభవం ఆవహిస్తుంది. వ్యభిచారి చివరికి హీనాతిహీన స్థితిని చవిచూస్తాడు. సుఖ రోగాలను మూట కట్టుకుంటాడు. పట్టుదల సన్నగిల్లుతుంది. కుటుంబ గౌరవ మర్యాదలు మంటగలిసిపోతాయి. మీకు ఇహపరాలలో సాఫల్యం కావాలనుకుంటే, ఆ చెడు పని (వ్యభిచారం) దరిదాపులకు వెళ్ళకండి. ఒకవేళ ఎప్పుడయినా అలాంటి కోరిక మీ మదిలో కలిగితే, హృదయంపై చెయ్యిపెట్టి పూర్తి విశ్వాసంతో గట్టిగా ఇలా అనండి :

"నేను ముస్లింను. ఉన్నత కుటుంబంలో జన్మించినవాడ్ని. ఇలాంటి చెడు పనిని ఎన్నటికీ చెయ్యను. నేను గొప్పవాడ్ని అవుతాను, అందువల్ల నేను ఈ పనిని శపిస్తున్నాను."

అలా చెయ్యడం వల్ల మీలో ఆత్మవిశ్వాసం జనిస్తుంది. షైతాను బారినుండి సులభంగా బయటపడగలరు. పర స్త్రీలు, యువతీయువకులతో అక్రమ సంబంధాలు ఉంచుకోకండి. ఎవరయినా చెడు సంకల్పంతో మిమ్మల్ని కలవాలని లేదా స్నేహం చెయ్యాలని ప్రయత్నం చేస్తే, వారిని కఠినంగా ధూత్కరించి ఇలా అనండి :

"నేను మీలాంటి తిరుగుబోతును కాను. నేను నిజమైన విశ్వాసిని. అల్లాహ్ నిన్ను, నన్ను ఇంకా అందరినీ అనుక్షణం చూస్తున్నాడు. నేను ఆయన్ను అయిష్టపరచలేను."

గుర్తుంచుకోండి! ఈ చెడు చేష్ట అంటే వ్యభిచారం వల్ల లజ్జా బిడియాలు, గౌరవ మర్యాదలు, నీతినిజాయితీలు సర్వనాశనమైపోవడమే కాకుండా ఆయురారోగ్యాలు, సిరిసంపదలు ఇంకా మీ అమూల్యమైన సమయం వృధా అయిపోతుంది. అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స) గారి శాపం కూడా మీపై పడుతుంది. ఈ చేష్టలకు పాల్పడి ప్రాణాంతక వ్యాధులలో చిక్కుకున్న ఎంతో మందిని మీ కళ్ళారా చూసే ఉంటారు. చివరికి వారి కోడళ్ళు, కూతుళ్ళు ఇంకా వారి భార్యలు కూడా ఈ చేష్టలకు పాల్పడతారు. అలా ఆ

కుటుంబ పరువు మంటగలుస్తుంది. వ్యభిచారం వల్ల ఎన్నోరకాల సుఖరోగాలు. ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు పుట్టగొడుగుల్లా పుట్టుకొస్తున్నాయి. మనిషిని బాధించే వేడి, సెగరోగం వంటి వ్యాధులు జనిస్తున్నాయి. దీనివల్ల అంగంపై చీముపట్టి పుండుగా మారిపోతుంది. ఇందులో జిల, నొప్పి, మంట ఉంటుంది. చీము, రక్తం కారుతుంది. ఈ విషం శరీరమంతా పాకిపోతుంది.

దీనివల్ల కనుచూపు మందగిస్తుంది. కుష్టువ్యాధి సోకే ప్రమాదమూ ఉంది. అలాగే ఎన్నో వ్యాధులు దరిచేరుతాయి. అంగం చుట్టూ చెమటకాయలు ప్రబలుతాయి. అంగమంతా పచ్చిపుండైపోతుంది. మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట పుడుతుంది. అప్పుడప్పుడు మూత్రంతోపాటు రక్తం, చీము కారుతుంది. రోజురోజుకు శరీరమంతా క్షీణించసాగుతుంది. కొన్నిసార్లు శరీరమంతా నల్లగా మారిపోతుంది. చెడు వాసన ప్రారంభమవుతుంది. ముఖం పాలిపోతుంది. ఈ వ్యాధులన్నీ ఎలాంటి వ్యాధులంటే, వీటివల్ల మనిషి మానసిక క్షోభకు గురై ఆత్మహత్య చేసుకోవడానికి సిద్ధమవుతాడు.

చికిత్స చేయిస్తే కొంతకాలం వరకు కాస్త ఉపశమనం లభించవచ్చు. ఇది రాబోవు సంతతిపై తీవ్రమైన ప్రభావాన్నే చూపుతుంది. అంటే తండ్రి వ్యాధి కుమారుడు, మనవడికి సంక్రమిస్తుంది. అందువల్ల ఇలాంటి దుష్టచేష్టలు, చెడుకార్యాలకు ఎల్లప్పుడూ దూరంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం.

33. వివాహం

మీకు వివాహం జరిగితే జీవితం ఓ కొత్త మలుపు తిరుగుతుంది. వివాహం విషయంలో మీ తల్లిదండ్రుల అభిప్రాయాలు, సలహా సూచనలను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. జీవన విధానం గురించి వారికి ఎంతో అనుభవం ఉంటుంది. వారికి మీపై ఉన్న సదభిప్రాయం, ప్రేమ కొద్దీ మీకు మంచి సంబంధాన్నే ఎంపిక చేస్తారు. అలాకాక మీ సొంత అభిప్రాయం ప్రకారం నిర్ణయం తీసుకుంటే ఏదో ఒక రోజు నష్టాన్ని చవిచూడవలసి ఉంటుంది.

వివాహం సంసారిక, సుఖమయ జీవనానికి నాంది. వివాహం తరువాత ఎన్నో అనుభవాలు కలుగుతాయి. సాధారణంగా అనేకమంది అమాయకులు లేదా హుషారైన వారు పెండ్లి కంటే ముందు మిమ్మల్ని మభ్యపెట్టి భయపెడుతుంటారు. అలా భయపడాల్సిన అవసరం ఏమీలేదు. ఎందుకంటే వివాహం అనేది ఒక శుభకరమైన, ప్రయోజనకరమైన జీవన విధానం. అందుకు ఈ విషయంలో భయపడాల్సిన అవసరం ఏమీ లేదు. అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు :

"ఎంతో దయామయుడైన విశ్వప్రభువు మీనుండే మీ తోడు (జోడు)ను పుట్టించాడు. తద్వారా మీరు ప్రశాంతతను పొందుతారు. మీరు సుఖసంతోషాలతో జీవించడానికి మీ ఇరువురి మధ్య ప్రేమాభిమానాలను జనింపజేశాడు."

'మీ స్త్రీలు మీకోసం దుస్తులు. మీరు మీ స్త్రీల కోసం దుస్తులు.'

ఏవిధంగా శరీరానికి, బట్టలకు దగ్గరి సంబంధం ఇంకా అవసరముందో అదేవిధంగా భార్యాభర్తల మధ్య కూడా దగ్గరి సంబంధం ఉంది. మనిషికి అచ్ఛాదన లేకుండా జీవించడం ఎంత దుర్భరమవుతుందో అదేవిధంగా భార్యాభర్తలు కూడా ఒకరికొకరు తోడులేకుండా జీవించడం అంతే దుర్భరమైపోతుంది. కాలానుగుణంగా సంభవించే కష్టాలు శరీరానికి తాకకుండా దుస్తులు ఎలా రక్షణ కల్పిస్తాయో, అదేవిధంగా భార్యాభర్తలు కూడా కష్టాలు కడగండ్లలో ఒకర్నొకరు ఆసరాగా, సహాయకులుగా నిలుస్తారు.

దుస్తులు మనిషి గౌరవ మర్యాదలను కాపాడుతాయి. నీతిబాహ్యత, నగ్నత్వం నుండి రక్షిస్తాయి. అదేవిధంగా భార్యాభర్తలు కూడా ఒకరి గౌరవ మర్యాదలను మరొకరు ఇనుమడిస్తారు. దుశ్చేష్టలు, చెడులనుండి ఒకర్నొకరు కాపాడుకుంటారు. పరుల దృష్టిలో చులకన కాకుండా చూస్తారు. ఇంకా పరిశుభ్రమైన, అందమైన దుస్తుల వల్ల మనిషికి ఎలా హుందాతనం లభిస్తుందో, అదేవిధంగా మంచి దంపతుల వల్ల ఒండొకరికి తృప్తి, ఉల్లాసం ప్రాప్తిస్తాయి.

అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేస్తున్నాడు, 'భార్యాభర్తలు ఒకరిద్వారా మరొకరు సుఖాన్ని, సంతోషాన్ని పొందాలని నేను వారిని పుట్టించాను. ఒకరిపట్ల మరొకరిలో ప్రేమ, ఆకర్షణలు కూడా పొందుపరిచాను. అల్లాహ్ ఇంకా ఇలా తెలియజేశాడు : 'మీరు మీ స్త్రీల పట్ల ఉత్తమంగా వ్యవహరించండి. వారిలో మీకు ఏదయినా ఒక విషయం నచ్చకపోతే ఏదైనా ఒక విషయం మీకు నచ్చకపోవచ్చు. కాని అల్లాహ్ అందులోనే మీకోసం మేలును ఉంచాడేమో!'. అందువల్ల స్త్రీల విషయంలో సహనం, ఓర్పు, ఉదార స్వభావం కలిగి ఉండవలెను.

భార్యాభర్తల హక్కులు, బాధ్యతలను గురించి అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) అనేక విషయాలు తెలియజేశారు. వీటిని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తెరిగి, వాటిపై ఆచరించి చూపాలి.

1. భర్త భార్యకు సంరక్షకుడు. భర్త సంపాదించాలి, ఆయనే ఇంటికి యజమాని.

ఇంటి బాధ్యతలను ఆయనే నిర్వర్తించాలి. భార్య భర్త సంపాదనను భద్రపరచాలి. అతని పిల్లలను చక్కగా పెంచి వారికి మంచి విద్యాబుద్ధులు నేర్పించాలి.

2. భార్య రహస్య విషయాలను నలుగురిలో బహిర్గతం చేసిన వ్యక్తి ప్రళయదినాన అల్లాహ్ ముందు దూషించబడతాడు. అంటే తన భార్య రహస్య విషయాలు నలుగురిలో బయటపెట్టేవాడు.

3. మీ భార్యల హక్కులను పూర్తిగా నిర్వర్తించిన వారే మీలో ఉత్తములు.

4. విశ్వాసి తన భార్య పట్ల ద్వేషభావం కలిగి ఉండకూడదు. ఆమెలోని ఏదో ఒక విషయం మీకు నచ్చకపోతే, మిగిలిన విషయాలు మీకు నచ్చువచ్చు.

5. మీరు దేనినయితే భుజిస్తారో, దానినే ఆమెకూ పెట్టండి. మీరు ధరించే దుస్తులనే (నాణ్యమైన) వారికీ తొడగండి. ఆమె చెంపలపై కొట్టకండి. ఎప్పుడూ ఆమె లోపాలను వెతకకండి.

నికాహ్ తరువాత మీ భార్య మీ ఇంటికి వచ్చేస్తుంది. ఆమె పట్ల మంచిగా వ్యవహరించండి. ఎందుకంటే, ఆమె తన తల్లిదండ్రుల్ని, అన్నా చెల్లెళ్ళను వదిలేసి ఎలాంటి పరిచయంలేని పరాయి చోటికి వచ్చింది. ఆమె చిన్నబోయి, చికాకు, వ్యాకులతకు గురయ్యేటట్లు ఎలాంటి పనికి ఒడిగట్టకండి. అలా చేస్తే మీరు ఆమె దృష్టిలో దుర్మార్గులు, స్వార్థపరులుగా మిగిలిపోతారు. వివాహం అంటే మీ దృష్టిలో సంభోగం అంటే భార్య శరీరంతో అనుభూతిని పొందడం కావచ్చు. మీ స్నేహితులు కూడా ఇలాగే తెలిపి ఉండవచ్చు. అయితే, వాస్తవంగా కేవలం సంభోగం మాత్రమే వివాహం ఉద్దేశ్యం ఎంతమాత్రం కాదు. ఆమె మీ జీవన ప్రయాణంలో తోడుగా ఉంటుంది. కష్టనష్టాలలో పాలుపంచుకుంటుంది. తోడు లేకుండా జీవన యాత్రను సాగించడం ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. అందుకే ఒక తోడు తప్పకుండా కావాలి. భార్య తప్ప ఇంకే స్నేహితుడు ఇరవై నాలుగు గంటలు మీతో గడపగలడు? ఒకవేళ భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ ఒకర్నొకరు అర్థం చేసుకొని కష్టనష్టాలు, సుఖసంతోషాలలో పాలుపంచుకుంటూ ఎవరి బాధ్యతలను వారు సక్రమంగా నెరవేరుస్తూ వెళితే వారి జీవితం ఎంతో ఆనందంగా సాగిపోతుంది. అందువల్ల కేవలం సంభోగం కోసమే వివాహం అని భావించడం ఎంతో అమాయకత్వం అవుతుంది. అయితే సంభోగం జీవితంలోని ఒక భాగం తప్పక అవుతుంది. ఎందుకంటే దీనివల్లే వంశం వృద్ధి చెందుతుంది. సృష్టి మనుగడ సాగిస్తుంది. మనస్సు ఉత్సాహంగా, ఉల్లాసంగా ఉండగలుగుతుంది. ఇంకా విచ్చలవిడితనం నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

34. ఏకాంతపు రహస్యాలు

భర్త తన భార్యతో తొలి రాత్రే గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకుంటే, భార్యకు ఎంతో అసౌకర్యంగా, అసభ్యకరంగా ఉంటుంది. కొత్త పెళ్ళికూతురికి ఆ ఇల్లు, పరిసరాల గురించి కనీస అవగాహన కూడా ఉండదు. గిల్లికజ్జాల వల్ల ఆమె ఒకవైపు సిగ్గుపడుతుంది. మరోవైపు భయపడుతుంది. భర్త తొలిరేయి భార్యను చాలా ఇబ్బంది పెడతాడు. సంభోగం వల్ల ఎంతో బాధ కలుగుతుంది'అని భయపెట్టిన ఆమె స్నేహితురాళ్ళ మాటలు ఆమెకు జ్ఞప్తికి వస్తాయి. కాబట్టి ఆ భయం, సిగ్గు, బెరుకును దూరం చెయ్యడం భర్త బాధ్యత. ఆమెతో మధురంగా సంభాషించాలి, గిలిగింతలు పెట్టాలి. నవ్వించాలి. ముద్దాడాలి. ఇంకా ప్రేమాభిమానాలు చూపించడం వగైరా చెయ్యాలి. అప్పుడు ఆమె భయాలు దూరమైపోతాయి. ఆమె మిమ్మల్ని ఒక శత్రువు, దురభిమానిగా కాకుండా మంచి అభిమాని, ప్రేమించే ప్రియునిగా భావించుకుంటుంది. తొలిరేయి 'కలయిక' జరుపకపోవడం వల్ల మీరు చూపిన ప్రేమాభిమానాలు, వాత్సల్యానికి ఎంతో ఆదరణ దొరుకుతుంది. మలిరేయి ఆమె చింత, వ్యాకులతలు వాటికవే పటాపంచలైపోతాయి. సిగ్గు బిడియాలు వీడిపోతాయి. స్వయాన ఆమె కూడా మీపై ప్రేమాభిమానాలు చూపుతుంది. అప్పుడు మీ ముద్దు, గిలిగింతలు, ప్రేమాభిమానాలకు ఆమె ఎంతగానో స్పందిస్తుంది. ఆ మధుర క్షణాల 'కలయిక' వారిద్దరినీ ఆనంద లోకంలో ముంచేస్తుంది. భార్యను తొలి రాత్రే తమ గుప్పిట్లోకి తీసుకోవాలని, ఆమె ఎప్పుడూ మీకు భయపడుతూ ఉండాలని కొంతమంది కోరుకుంటారు. అయితే, దాని పర్యవసానం ఎంతో చేదుగా ఉంటుంది. మీరు ప్రేమాభిమానాలు చూపకపోతే, మీ పట్ల భయం, విరక్తి కలుగుతుంది. దీనివల్ల ఇక జీవితాంతం నువ్వా నేను అనుకుంటూ గడపాల్సి ఉంటుంది.

గుర్తుంచుకోండి, మాటిమాటికి రతిలో పాల్గొనడం అంటే 'కలయిక' జరుపడం ఎంతో హానికరం. దీనివల్ల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. అంటే భార్య ఉండి కూడా మీ కామకోరికలను అణగదొక్కుకోండి అని ఎంతమాత్రం అర్థంకాదు. దీనివల్ల ఆరోగ్యంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. భార్య కూడా అలిసిపోతుంది. మీలో కూడా దడ మొదలవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే సంభోగం జరపాలి. వారానికి రెండుమూడు కంటే ఎక్కువసార్లు 'కలయిక' జరుపడం అంత మంచిది కాదు.

ఈ సందర్భంగా ముఖ్యమైన కొన్ని సలహాలను అనుసరించండి–

1. భోజనం అనంతరం మూడు నాలుగు గంటల తరువాత సంయోగంలో పాల్గొనాలి.

2. కడుపునిండా భుజించి ఉన్నప్పుడుగానీ, కడుపు పూర్తి ఖాళీగా ఉన్నప్పుడుగానీ 'కలయిక' జరుపడం మంచిది కాదు.

3. ఆహారం తేలికగా, బలమైనదిగా ఉండాలి. పాలు, నెయ్యి, మీగడ, గుడ్డు, చేప, మాంసం, పప్పుదినుసులు, కూరగాయలు మొదలయినవి బాగా ఉపయోగించాలి. పండ్లు ఫలాలను ఉపయోగించడం వల్ల నీరసం కలుగదు.

4. పౌష్టికాహార తినుబండారాలు, బాదం, ముంత మామిడిపప్పు, అఖ్రోట్ వంటివి విరివిరిగా ఉపయోగించాలి.

5. రాత్రి భోజనం త్వరగా భుజిస్తే, సంభోగం వరకు కడుపు కాస్త తేలికపడుతుంది.

6. ఎలాంటి కారణం లేకుండా చీటికిమాటికి మందులు, ఔషధాలను ఉపయోగించరాదు. ప్రకటనలను చూసి మోసపోవద్దు.

7. పులుపు, ఊరగాయలు, టీ ఇంకా మిఠాయిలను బాగా తగ్గించండి.

8. సంభోగం తరువాత వెంటనే లేక ఫజర్ నమాజ్‌కు ముందు గుసుల్ (స్నానం) చేసుకోవాలి. దానిని గుసులె జనాబత్ (భార్యాభర్తల కలయిక వల్ల కలిగిన అశుద్ధతను దూరం చేసే స్నానం) అంటాం. దీని ఆచరణా విధానం ఏమిటంటే- ముందుగా శరీరానికి, బట్టలకు అంటిన అశుద్ధతను కడిగి శుభ్రపరచాలి. వుజూ చెయ్యాలి. అంటే చేతులు కడగాలి. నీళ్ళను కంఠం వరకు తీసుకొని బాగా పుక్కిలించి గరగర చెయ్యాలి. ముక్కులోకి నీళ్ళు ఎక్కించి శుభ్రపరచాలి. మూడు సార్లు ముఖం కడగాలి. తల నుండి కింది భాగం వరకు పూర్తి శరీరాన్ని నీళ్ళతో తడిపి బాగా శుభ్రపరచాలి. శరీరం మొత్తంలో ఒక వెంట్రుక భాగమయినా తడవకుండా మిగిలిపోతే గుసుల్ (స్నానం) నెరవేరదు. అందుకే దానిపట్ల చాలా జాగ్రత్త వహించాలి. గుసులె జనాబత్ (భార్యాభర్తల కలయిక వల్ల కలిగిన అపరిశుభ్రతను దూరం చెయ్యడానికి స్నానం చేస్తున్నాను అని) సంకల్పం చేసుకోవాలి. గుసుల్ (స్నానం) చెయ్యకుండా నమాజ్ చేయటం, దివ్యగ్రంథాన్ని ముట్టుకోవడం, మసీదులోకి ప్రవేశించడం ధర్మసమ్మతం కాదు.

9. భార్యాభర్తల కలయిక (సంయోగం) కొరకు రాత్రి పదకొండు నుండి రెండు గంటల వరకు మంచి సమయం. సంభోగానికి ముందు, తరువాత రెండు మూడు గంటల వ్యవధి ఉంటే పడుకోవడానికి, విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి వీలవుతుంది.

10. సంభోగం కోసం భార్యను కూడా ముందుగానే సంసిద్ధపరచాలి. లేనిచో ఆమెకు

లైంగికతృప్తి కలగదు. భార్యకు చెక్కిలిగింతలు పెట్టడం, ముచ్చటలాడటం, ముద్దాడటం, ఇంకా నిర్ణీత శరీర భాగాలను స్పర్శించడం వల్ల రతిక్రీడ పట్ల ఆమె కూడా సంసిద్ధత చూపుతుంది. తద్వారా ఇద్దరికీ తృప్తి కలుగుతుంది.

11. పగలు సంభోగం జరుపడం అంతగా మంచిది కాదు.
12. సంయోగం తరువాత పదిహేను, ఇరవై నిమిషాల వరకు నీళ్ళు త్రాగరాదు. తరువాత గోరువెచ్చని పాలు తాగడం ఎంతో లాభదాయకం.
13. పురుషులు మూత్రవిసర్జన తరువాత సంయోగంలో పాల్గొనాలి. దీనివల్ల లైంగికానుభూతి ఎక్కవసేపు ఉంటుంది. సంభోగం తరువాత కూడా మూత్ర విసర్జన చెయ్యటం చాలా అవసరం. దీనివల్ల అనేక వ్యాధులను అరికట్టవచ్చు.
14. స్త్రీలు సంయోగం ముందు మూత్రవిసర్జన జరుపడం మంచిదే. కాని సంయోగం తరువాత కాసేపు మూత్రవిసర్జన చెయ్యరాదు. దీనివల్ల గర్భం దాల్చడానికి వీలవుతుంది.
15. ఆ సమయంలో చింత, వ్యాకులత, దడ, భయం వంటివి ఉండరాదు.
16. వ్యాధి ఉన్నప్పుడు సంయోగంలో పాల్గొనరాదు. వ్యాధి చిన్నదయినా లేక పెద్దదయినా సరే. దానిని మామూలు విషయం అని తీసిపోరాదు. లేదంటే ఆరోగ్యానికి నష్టం వాటిల్లే ప్రమాదముంది. జలుబు ఉన్నప్పుడు కూడా సంభోగం జరుపరాదు.
17. స్త్రీలకు యోని ద్వారా నెలనెలా అయిదారు రోజులు రక్తం వస్తుంది. దానిని హైజ్ అంటే బహిష్టు అంటాము. ఆ సమయంలో రతిలో పాల్గొనడం హరామ్ (నిషిద్ధం). అది ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం. దీనివల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు అంటుకుంటాయి. ఇస్లాం ధర్మం దానిని పూర్తిగా వ్యతిరేకిస్తుంది. బహిష్టు కాలములో ఆమె నాభి పైభాగం అంటే వక్షోజాలు, బుగ్గల ద్వారా ఆనందాన్ని పొందవచ్చని ఒక ప్రవచనం ద్వారా తెలుస్తుంది. కొన్ని గంటల వరకు ఆమె పక్కన పడుకోవచ్చు. అయితే ఉద్రేకం వల్ల సంభోగం జరిగిపోతుందన్న భయం ఉంటే ఆమెకు దూరంగా ఉండటమే ఉత్తమం. సాధారణంగా కొత్త పెళ్ళికూతురికి ఇలాంటి విషయాలు, సమస్యల గురించి తెలిసి ఉండదు. అందుకే హైజ్(బహిష్టు) సాధారణంగా ఏ తేదీల్లో అవుతుందో, ఎన్నాళ్ళపాటు ఉంటుందో ఆమెను అడిగి తెలుసుకోండి. లేదంటే ఆ స్థితిలోనే సంభోగం జరిగిపోతుంది. దీనివల్ల పాపంతోపాటు అనారోగ్యాన్ని కూడా మోయవలసి ఉంటుంది.

18. గర్భవతి అయిన స్త్రీతో చివరి రెండు మూడు మాసాలలో సంభోగం జరుపరాదు. దీనివల్ల ఆమెకు అనారోగ్యం అయ్యే అవకాశం ఉంది. పుట్టబోయే బిడ్డకూ హాని జరిగే అవకాశం ఉంది.

19. కాన్పు తరువాత కొన్నిరోజుల వరకు యోని ద్వారా పురిటి రక్తం స్రవిస్తుంది. దానిని నిఫాస్ (పురిటి రక్తస్రావం) అంటాం. ఇది దాదాపు నలభై రోజుల వరకు ఉంటుంది. నిఫాస్ కాలంలో కూడా సంభోగం జరుపరాదు. ధర్మపరంగా ఇది కూడా నిషిద్ధమే. దీనిని ఇస్లాం ధర్మశాస్త్రం ఖచ్చితంగా వ్యతిరేకిస్తుంది. అది ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది కాదు. దీనివల్ల పురుషులకు అంగానికి సంబంధించిన వ్యాధులు సోకే ప్రమాదముంది.

20. కాన్పు కాన్పుకు మధ్య ఎడం ఉండటం చాలా అవసరం. అంటే కొంతకాలం వరకు దంపతులు ఓపిక పట్టడం మంచిది. దీనివల్ల తొలి బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. స్త్రీ కూడా యవ్వనంగా ఉంటుంది.

21. భార్య ఆరోగ్యం బాగా లేనప్పుడు, ఆమెకు ఇష్టం లేనప్పుడు సంయోగం కొరకు ఆమెను ఇబ్బంది పెట్టరాదు. దీనివల్ల వ్యాధి ముదిరిపోయే అవకాశముంది. ఒకవేళ ఆమెను ఇబ్బంది పెట్టి రతిలో పాల్గొనాలనుకుంటే, విధి లేక ఆమె ఒప్పుకుంటుంది. దీనివల్ల స్ఖలనం త్వరగా జరిగిపోయే అవకాశముంది. స్త్రీకి సంతృప్తి కలగదు. అప్పుడు స్త్రీకి భర్త పట్ల అనాసక్తి, విరక్తి కలుగుతుంది. అందువల్ల ఎప్పుడూ అలా ప్రవర్తించరాదు. ఎప్పుడూ అలాగే ప్రవర్తిస్తూ ఉంటే మీకు వీర్యస్ఖలనం త్వరగా జరిగిపోయి, ఆమెకు తృప్తి లేకుండాపోతుంది. తద్వారా ఆమెకు హిస్టీరియా వ్యాధి సోకుతుంది. దీనివల్ల కాళ్ళూ చేతులు పీక్కుపోతుం టాయి. పిచ్చి కేకలు పెడుతుంది. ఇంకా మతిస్థిమితం లేకుండాపోతుంది. ఇరుగుపొరుగువారు ఆమెపై జిన్ను ప్రభావం చూపిందని అనుకుంటారు.

22. రతిలో పాల్గొన్నప్పుడు ఎప్పుడో ఒకసారి శీఘ్రస్ఖలనం జరిగిపోతే ఫరవాలేదు. కాని, ఎప్పుడూ అలాగే జరుగుతుంటే మీ వీర్యం పలుచబడిందని గమనించాలి. అంటే శీఘ్రస్ఖలనం జరిగే వ్యాధి సోకిందని అర్థం. దానికి వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి. దానిగురించి చికిత్స అంశంలో ప్రస్తావిస్తాను. ఇది అంత ప్రమాదకరమైన విషయం కాదు. దీనివల్ల స్త్రీకి హిస్టీరియా, పురుషునికి చికాకు, వ్యాకులతలు చుట్టుముడతాయి. సంతానం కలుగదు. సంభోగం వల్ల లైంగికానుభూతి కలగడం అలా ఉంచి కోపం వస్తుంది. విచారం కలుగుతుంది. పౌరుషత్వం,

ఆత్మస్థయిర్యాలు క్షీణిస్తాయి. దీనివల్ల భార్య భర్తనెత్తికెక్కి కూర్చుంటుంది. జగడానికి దిగుతుంది. భర్తను చిన్నచూపు చూస్తుంది. సాధారణంగా ఇలాంటి వ్యాధి చెడు ఆలోచనలు, హస్తప్రయోగం, స్వప్న స్ఖలనం, విపరీత సంభోగం, దడ ఇంకాభయం వల్ల కూడా సోకుతుంది. దీనికి మానసిక చికిత్స ఏమిటంటే 'కలయిక' సమయంలో ఆలోచనలను అదుపులో ఉంచుకోవాలి. అంతేగాని తనను ఒక అసమర్థునిగా ఊహించుకోరాదు. ఆత్మస్థయిర్యంగా ఉండాలి. 'కలయిక' సమయంలో లేదా అప్పుడప్పుడు కింది వచనాలను గట్టి పట్టుదల, నమ్మకంతో శబ్దంగా పలుకు తుండాలి.

'నేను వ్యాధిగ్రస్తుడ్ని కాను. నాకు లైంగికపరమైన ఎలాంటి వ్యాధీ లేదు. నేను చాలా మంచి వాడ్ని. నేను ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను. నేను మగాడ్ని, ఈమెను సుఖపెడతాను'

ఈ ఆలోచనలు మీ మనసుపై ముద్రితమై మీ ఆలోచనలు ఏకాగ్రతగా ఉన్నట్లయితే త్వరగా స్ఖలనం జరగదు. దానితోపాటు చికిత్సా కూడా తీసుకోవాలి.

23. ప్రతిరోజు రతిలో పాల్గనడం వల్ల ఇద్దరికీ లైంగిక కోరిక పెరిగిపోతుంది. మితిమీరిన సంయోగం జరుపుతుంటారు. దీనివల్ల చివరికి ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది.

24. సంభోగ విషయంలో ఎంతో సహనం, ఓర్పు కలిగి ఉండాలి. బాగా ఆలోచించి అడుగు ముందుకెయ్యాలి. ఇది ఒకరోజు విషయంకాదు, జీవితాంతం ఉంటుంది. భార్యాభర్తలు ప్రతిరోజు కలిసి పడుకోవడం కూడా అంత మంచిది కాదు. దీనిపట్ల కూడా శ్రద్ధ వహించాలి.

25. మీరు గనుక యవ్వనంలో హస్తప్రయోగం, స్వలింగ సంపర్కం, విచ్చలవిడితనానికి లొంగిపోయి పరిపక్వత చెందని వీర్యాన్ని అలాగే వృధా చేస్తే స్వప్న స్ఖలనం, నీరసం, బద్ధకం ఇంకా మగతనం కోల్పోవడం వంటి వ్యాధులు దరి చేరుతాయి. మీరు సంభోగానికి పనికిరారు. మీరే కాస్త నిమ్మళంగా ఆలోచించండి! ఇదెంత బాధాకరం!? ఇంకెంత అగౌరవ, అప్రతిష్ఠమైన కార్యం. భార్య ప్రతి విషయాన్ని ధిక్కరిస్తుంది. ఆమె ముందు నిలబడటానికి గాని, మగతనం లేని ఇలాంటి వారు చావు కోసం ఎదురు చూస్తుంటారు. వారి భార్యలు కూడా మార్గవిహీనులు, చెడ్డవారుగా మారిపోతారు. భర్తలతో తృప్తి చెందని స్త్రీలు పర పురుషులతో అక్రమ సంబంధాలను ఏర్పరుచుకుంటారు. మగతనం కోల్పోయి, దేనికీ పనికిరాకుండా పోయిన ఇలాంటి కొంతమంది భర్తలకు తమ భార్యలను అక్రమ

సంబంధం నుంచి వారించే ధైర్యం కూడా ఉండదు. అందుకే యవ్వనంలో మీ ఆరోగ్యం, నడవడికలను కాపాడుకోండి. జీవితంలో సుఖసంతోషాలు, భార్య ప్రేమాభిమానాలు, ఇంట్లో మనశ్శాంతి, ప్రశాంతతలు కావాలని కోరుకుంటే మీ అలవాట్లు బాగుండాలి. శరీరంతో ఎలాంటి చెడు జరగకుండా జాగ్రత్త పడండి. వీటి సంబంధం సంయోగంతో ముడిపడి ఉంది. ఇక మీకు కొన్ని అమూల్యమైన విషయాలను తెలియజేస్తాను. వాటిని అనుసరించి, మీ ఇంటి నాలుగు గోడల మధ్య సంసార సుఖాన్ని ఆస్వాదించండి.

35. ఇంటిలో మనశ్శాంతి ఎలా కలుగుతుంది

1. దంపతులు ఒకరు మరొకరి హక్కులను గుర్తించాలి. దీనిగురించి వేరే అధ్యాయా లలో తెలియజేస్తాను.
2. భార్య ధర్మబద్ధమైన అవసరాలను నెరవేర్చండి. వృధా ఖర్చు చెయ్యకండి. ఆమె కూడా వృధా ఖర్చుచెయ్యకుండా చూడండి. అలా అని మరీ పిసినారులుగా వ్యవహరించకండి.
3. భార్యాభర్తలు ఇద్దరు ఒకరినొకరు గౌరవించుకోవాలి.
4. ఏదయినా విషయమై భార్య అలిగినట్లయితే ఆమెను మెల్లిగా బుజ్జగించాలి. ప్రతి చిన్న విషయంపై పంతాలు పట్టింపులకు పోతే సంబంధాలు చెడిపోతాయి. చివరికి ఇద్దరూ ఇద్దరే అన్నట్లు అవుతుంది. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు: 'అల్లాహ్ స్త్రీని పక్కటెముక నుండి పుట్టించాడు. దానిని మీరు తిన్నగా చెయ్యడానికి ప్రయత్నిస్తే అది విరిగిపోతుంది. అంటే ఆమె పట్ల సహనం, ఓర్పు కలిగి ఉండాలి.
5. దయ కలిగి ఉండటం, మెతకగా వ్యవహరించడం అంటే మీరు మీ భార్యల బానిసలైపోవాలని, ఆమె చెప్పినవన్నీ చెయాల్సిందేనని భావం కాదు. ఆమె చెప్పినవన్నీ నెరవేర్చాలంటే జీవితాంతం కష్టాలను అనుభవించవలసి వస్తుంది.
6. కలుపుగోలుతనం లేకుండా దబాయించటం, ఎల్లప్పుడూ ముఖం చిట్లించడం, ప్రతి మాటనూ అడ్డుకోవడం, మంచిగా ప్రవర్తించకపోవడం ఇంకా ఆమెను పట్టించుకోకపోవడం వల్ల ఆమె మిమ్మల్ని వదిలేసి మీ నుండి వేరయిపోతుంది. అందుకే ఆమెతో సంతోషంగా నిమ్మలంగా ఉండండి.

7. ఆమెలో ఏదయినా మంచితనం ఉంటే దానిని గౌరవించండి. ఏదయినా లోపం కనిపిస్తే దానిని దూరం చేయడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.

8. భార్య నిరక్షరాస్యురాలైతే ఆమెను బాగా చదివించండి. ఇదెంతో పుణ్యకార్యం. దీనివల్ల ఇంట్లో ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఆమె ముందుగానే అక్షరాస్యులైతే, మంచి ధార్మిక పుస్తకాలను అందుబాటులో ఉంచి, వాటిని అధ్యయనం చేయించండి. దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం కలుగుతుంది. పుణ్యం లభిస్తుంది. ఇంటి పనులను చక్కదిద్దడంలో ఎంతో సౌలభ్యం కలుగుతుంది. సంతానాన్ని పోషించడానికి, వారికి మంచి శిక్షణ ఇవ్వడం ఆమెకు సులభమైపోతుంది. హలాల్, హరామ్ పట్ల విచక్షణా జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో అవసరం కూడా. ఆమె మంచి విధేయురాలుగా మారిపోతుంది.

9. భార్యను సినిమాలు, డ్యాన్సు వగైరాలను తీసుకెళ్ళకండి. దీనివల్ల ఇంటి ప్రశాంతత అంతమైపోతుంది.

10. ఏదయినా సంతోషకర విషయం కలిగినప్పుడు, దేనిలోనైనా ఉత్తీర్ణత సాధించినప్పుడు లేదా దూర భార ప్రయాణం నుండి వెనుదిరిగి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు బహుమానం తెచ్చి ఇవ్వండి. అది ఎంత చిన్నదైనా సరే. దీనివల్ల ప్రేమ పెరుగుతుంది.

11. ఇంటి విషయాలలో భార్యను సంప్రదిస్తూ ఉండండి. దీనివల్ల తనకూ ఆ ఇంట్లో ఒక స్థానం ఉందని భావిస్తుంది. మిమ్మల్ని మీ మాటలను గౌరవిస్తుంది. ఆమె సూచనలను అన్నింటినీ స్వీకరించాలని కాదు, ఒకవేళ సలహా మంచిదయితే దానిని తప్పకుండా స్వీకరించండి.

12. భార్యను చెడు స్త్రీలతో, పర పురుషులతో కలవకుండా జాగ్రత్త పడండి. ఈ విషయంలో ఏమాత్రం రాజీ పడకండి. లేదంటే దీని పర్యవసానం ఎంతో భయానకంగా ఉంటుంది.

13. మీ నడవడిక ఉన్నతంగా నిష్కళంకంగా ఉండేలా జాగ్రత్త పడండి. ఎలాంటి లోపానికి ఆస్కారం ఇవ్వకండి. పర స్త్రీల ఆలోచన చెయ్యకండి. లేదంటే మీ భార్య మిమ్మల్ని అసహ్యించుకుంటుంది. అలా భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్థలు ఏర్పడి సంసారం బజారు పాలవుతుంది.

14. భార్య ఆరోగ్య విషయమై ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోండి. లేదంటే ఆమె ఆరోగ్యం

క్షీణించి పరిస్థితి చేయిదాటిపోతుంది. తరువాత మీరు సిగ్గుతో కుంచించుకుని పోవలసి వస్తుంది.

15. భార్య యొక్క చిన్నచిన్న తప్పులను మన్నించండి. వాటిపై కోపగించుకోకండి. ఆమె పట్ల ఓర్పుతో మెలగండి. ఆమె నడవడికలో ఏదయినా తప్పు జరిగితే మాత్రం కఠినంగా వ్యవహరించండి. దండించాల్సి వస్తే దండించండి, శిక్షించండి. తప్పులేదు.

16. ఇంటి రహస్య విషయాలు, భార్య రహస్య విషయాలను స్నేహితులకు తెలుపకండి. ఇంటి గుట్టు బయటపడితే అవమానం, అవహేళనలను చవిచూడవలసి వస్తుంది. అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) భార్యాభర్తల రహస్య విషయాలను బహిర్గతం చెయ్యడాన్ని కఠినంగా వారించారు.

17. ఇరువురి మధ్య నిజమైన ప్రేమ, ఒకరిపై మరొకరికి పూర్తి నమ్మకం, ఒకరు మరొకరి ఆరోగ్య పరిస్థితిని గుర్తెరగడం, క్షమాగుణం వంటి విషయాల వల్ల సంసారంలో సుఖం కలుగుతుంది.

18. భార్యను సినీ హీరోయిన్, పాటలు పాడే గాయని అని భావించకండి. ఆమెను అలా చెయ్యాలని, అలా చూడాలనే ఆలోచనను మీ మనసులోకి కూడా రానివ్వ కండి. లేదంటే మీరు అవమానం పాలవుతారు.

19. అప్పుడప్పుడు వేళకాని వేళ ఇంటికెళ్ళి అక్కడి పరిస్థితులు, భార్య స్థితిగతులను గమనిస్తూ ఉండాలి. తద్వారా మీకు మంచి జరుగుతుంది.

20. భార్యకు ఉన్నంతలోనే వీలయినంత మంచి, నాణ్యమైన దుస్తులను సమకూర్చండి. స్థోమతకంటే ఎక్కువ సుఖసౌఖ్యాలలో ఉంచడం, మధురమైన వస్తువులు, వంటకాలు తినిపించడం వల్ల చివరికి చెడును చవిచూడవలసి వస్తుంది. ఎందుకంటే- వీటికోసం మీరు అధర్మసంపాదన వైపు మొగ్గుచూపుతారు. ఇక భార్య దుబారా ఖర్చు చేసి విలాసాలకు అలవాటుపడుతుంది.

21. భార్యాభర్తల మధ్య ఏవయినా మనస్పర్థలు వచ్చి, కొట్లాటలు జరిగి తలాఖ్ (విడాకులు) ఇవ్వాల్సి వస్తే, ఆ విషయాన్ని తల్లిదండ్రులకు, అత్తామామలకు తప్పకుండా తెలియజెయ్యాలి. దీనివల్ల ఏదయినా పరిష్కార మార్గం లభించవచ్చు. లేదంటే జీవితాంతం పశ్చాత్తాపపడాల్సి వస్తుంది. ఒక్కోసారి ఏదో కోపంగా ఉన్నప్పుడు తలాఖ్ (విడాకులు) ఇచ్చేస్తే, తరువాత భార్యాభర్తలు ఇద్దరూ

జీవితాంతం ఏడ్వాల్సి వస్తుంది. పిల్లల బంగారు జీవితం సర్వనాశనమైపోతుంది.

అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు : ఎప్పుడయినా భార్యాభర్తల మధ్య మనస్పర్థలు, కలహాలు ఏర్పడి పరిస్థితులు మారిపోయినప్పుడు ఇద్దరి తరపున మంచి జ్ఞానం, ఉన్నత విలువలు గల ఇద్దరు పెద్దవారిని మధ్యవర్తులుగా నియమించండి. వారు భార్యాభర్తల మధ్య ఏర్పడిన మనస్పర్థలు, కలహాలను దూరం చెయ్యడానికి ఏదో ఒక పరిష్కార మార్గాన్ని కనుగొంటారు. వారు మంచి సంకల్పంతో ప్రయత్నం చేస్తే, అల్లాహ్ వారికి తప్పక సహాయం చేస్తాడు.

గుర్తుంచుకోండి. తలాఖ్ (విడాకులు) ఇవ్వడాన్ని అల్లాహ్ ధర్మసమ్మతం చేశాడు. కాని, ఇది అల్లాహ్‌కు ఎంతో అయిష్టమైన కార్యం. అందుకే వీలయినంతవరకు తలాఖ్ (విడాకులు)కు దూరంగానే ఉండండి. పరిస్థితులు చక్కబడనప్పుడు, ఒకరిపై మరొకరు నిందలు మోపుతున్నప్పుడు, ఒకరి వల్ల మరొకరి పేరుప్రఖ్యాతులు మంటగలిసిపోయి చెడు పేరు వస్తున్నప్పుడు తలాఖ్ ఇవ్వడమే ఉత్తమం. తద్వారా ఇద్దరూ స్వతంత్రులైపోతారు. ఇంకా వారి తరువాత గమ్యాన్ని అయినా చక్కదిద్దు కోగలుగుతారు.

తలాఖ్ (విడాకులు) ఇచ్చే సరైన పద్ధతి ఏమిటంటే- స్త్రీ బహిష్టు నుండి పరిశుద్ధత పొందిన తరువాత 'ఎంత నచ్చజెప్పినా నీ ప్రవర్తనలో మార్పు రాలేదు. నీ వల్ల ఫలానా ఫలానా చెడు కార్యాలు, దుష్టకార్యాలు దూరం కాలేదు. నీవు వాటిని విడనాడలేదు. అందుచేత నేను నీకు మొదటి తలాక్ ఇస్తున్నాను' అని చెప్పాలి. అప్పుడు ఆమెపై మొదటి తలాఖ్ పడుతుంది. తరువాత బహిష్టు వరకు అంటే ఒక నెలవరకు వేచి చూడాలి. ఆ సమయంలో స్త్రీ తన భర్తతో కలిసి ఆ ఇంటిలోనే ఉండాలి. అయితే, భర్త భార్యతో సంయోగం జరుపరాదు. మంచి అవగాహన గల స్త్రీ తన సంసారం, సంతానం, ఇంకా విడాకులు పొందిన తరువాత తన గమ్యం గురించి ఆలోచించి తన లోపాలను దూరం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. రెండవ బహిష్టు జరిగి పరిశుద్ధత పొందేవరకు ఆమె తనను తాను చక్కదిద్దుకుంటే ఎలాంటి సమస్యా ఉండదు. ఇద్దరూ భార్యాభర్తలుగా జీవనం కొనసాగించవచ్చు. కాని, 'పరిస్థితులు మొదటి వలె ఉన్నాయి. లేక చెడు ఇంకా పెరిగిపోయింది' అని భావిస్తే రెండవ బహిష్టు తరువాత పరిశుద్ధత పొందాక 'నీవు నీ తప్పులను సరిదిద్దుకోలేదు. నీ తలబిరుసుతనం ఇంకా పెరిగిపోతూనే ఉంది. నీవు మారలేదు అందువల్ల నేను నీకు రెండవ తలాఖ్ ఇస్తున్నాను' అని

చెప్పి రెండవ తలాఖ్ ఇవ్వండి. ఇక మూడవ బహిష్టు వరకు స్త్రీ తన తప్పులను తెలుసుకొని, లోపాలను సరిదిద్దుకొని మంచి మార్గాన్ని అవలంబిస్తే, వారిద్దరు మరలా నికాహ్ చేసుకొని మునుపటి వలే భార్యాభర్తలుగా జీవించవచ్చు. అయితే మూడవ బహిష్టు అయి పరిశుద్ధత పొందేవరకు కూడా ఆమె తన లోపాలను చక్కదిద్దుకోలేకపోతే, ఆమె లోపాలు, తప్పులను ఆమెకు తెలియజేస్తూ మూడవ తలాఖ్ ఇవ్వాలి. ఉత్తమంగా, ఉన్నతంగా ఆమె నుండి వైదొలిగి దూరమైపోవాలి. అప్పుడు ఇద్దరి మధ్యా భార్యాభర్తల సంబంధం తెగిపోతుంది. ఇద్దరూ వేరైపోతారు. తరువాత ఇద్దరూ తమ ఇష్టానుసారం వేరే వారిని పెళ్ళి చేసుకోవచ్చు. అయితే వారిద్దరూ మరలా కలిసి ఉండాలనుకుంటే– ఆమెను వేరేవారు నికాహ్ చేసుకొని, ఆయనకు ఆమెతో సంసారం చెయ్యడం ఇష్టంలేక ఆయన తలాఖ్ ఇచ్చివేస్తే, ఆ తరువాత మొదటి వారిద్దరూ మరలా నికాహ్ చేసుకొని భార్యాభర్తలుగా జీవించడానికి వీలవుతుంది. ఇలాంటి స్త్రీని 'హలాలా' అంటాం.

సాధారణంగా యువకులు కోపంగా ఉన్నప్పుడు ఆలోచించకుండా భార్యకు ఒకేసారి మూడు తలాఖ్‌లు ఇచ్చివేస్తారు. కోపమంతా తగ్గిపోయాక పశ్చాత్తాపం చెందుతారు. దీనివల్ల ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు. అందుకే తలాఖ్ ఇచ్చేముందు బాగా ఆలోచిం చాలి. విషయాన్ని తల్లిదండ్రులకు, అత్తామామలకు తెలియజెయ్యాలి. అప్పటికీ మీ సమస్య ఒక కొలిక్కి రాకపోతే, ప్రతిరోజు బాధపడే కంటే తలాఖ్ ఇవ్వడమే ఉత్తమం.

ఒకేసారి మూడు తలాఖ్‌లు చెప్పడం వల్ల లేదా నీకు నేను తలాఖ్ ఇస్తున్నాను అని మూడుసార్లు చెప్పడం వల్ల కూడా తలాఖ్ (విడాకులు) నెరవేరుతుంది. ఇక ఇద్దరూ భార్యాభర్తలుగా బ్రతకలేరు. కలిసిమెలిసి ఉండలేరు. అయితే ఈ పద్ధతి అంత సరైనదికాదు.

22. ధార్మికురాలు, మంచి నడవడికలు గల భార్య అందవికారంగా ఉన్నా, ఆర్థికంగా వెనుకబడి ఉన్నా మంచి అందచందాలు, ధనాగారాలు కలిగి ధార్మికత, మంచి నడవడికలు లేని స్త్రీకంటే లక్ష రెట్లు మిన్న.

23. ధార్మికత గల స్త్రీ మీకు భార్యగా దొరికితే మీరెంతో అదృష్టవంతులు. ధార్మికతకు మించింది ఏదీలేదు. భార్య ధార్మికంగా వెనుకబడి ఉంటే ఆమెకు ధర్మజ్ఞానం ఇప్పించండి. ఇందులో ఎలాంటి అలసత్వం వహించకండి. ఈవిధంగా మీకు పుణ్యం కూడా లభిస్తుంది. ఇంకా సంసారం మూడు పువ్వులు, ఆరు కాయల

వలె ఆనందంగా గడిచిపోతుంది.

24. ధర్మం విషయంలో స్త్రీని తన మానాన తనను వదిలివెయ్యడం ఎంతో పాపమవుతుంది. దీనివల్ల కుటుంబం సర్వనాశనమైపోతుంది. పేరు ప్రఖ్యాతలు, గౌరవ మర్యాదలు మంటగలిసిపోతాయి.

25. ఎవరి ప్రవర్తన, నడవడికలు తమ భార్యలతో ఉత్తమంగా ఉంటాయో వారే ధార్మికంగా ఉత్తములు, ఉన్నతులు కాగలరు.

26. ప్రపంచంలో అన్నిటికంటే మంచి అనుగ్రహం సజ్జనురాలైన భార్య. అలాంటి భార్య లభిస్తే అల్లాహ్‌కు ధన్యవాదాలు తెలుపాలి.

27. అత్తా, కోడళ్ళ మధ్య ఏవయినా మనస్పర్థలు, గొడవలు తలెత్తితే, బాగా ఆలోచించి జాగ్రత్తగా ముందడుగు వెయ్యండి. ఈ విషయం ఎంతో సున్నితమైంది. ఒకవైపు తల్లి హక్కులు ఉంటే మరోవైపు భార్య హక్కులూ ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఎవరికీ అన్యాయం జరుగకూడదు. సాధారణంగా అత్తాకోడళ్ళ మధ్య గొడవలకు కారణం ఇద్దరూ తమ తమ అధికారం చెలామణి అవ్వాలని కోరుకోవడమే.' నేను చెప్పిందే జరగాలి, నేను కోరుకున్నదే కావాలి, నా మాటే నెగ్గాలి'అని అత్త కోరుకుంటుంది. 'నా మాటకూ విలువ ఉండాలి, నాకూ ఒక స్థానం ఉండాలని' కోడలు కోరుకుంటుంది. అనుభవం లేకపోవడం వల్ల కూడా ఆమెతో కొన్ని పొరపాట్లు జరిగిపోతుంటాయి.

ఆ విధంగా అత్తాకోడళ్ళ మధ్య ప్రతిరోజు యుద్ధమే జరుగుతుంది. కొడుకు పరిస్థితి ఎంతో క్లిష్టతరమవుతుంది. 'నీ భార్యను నెత్తికెక్కించుకున్నావ'ని తల్లి చీవాట్లు పెడుతుంది. అత్త తన బ్రతుకును దుర్భరం చేసేసిందంటూ భార్య అప్పుడప్పుడు ఏడ్చేస్తుంది. అలాంటప్పుడు భర్త అయోమయంలో పడిపోతాడు. ఎవరి మాట వినాలో, ఎవరిని సమర్థించాలో అర్థంకాదు. సహనం వహించినా, లేక తనకేదీ తెలియనట్టు వ్యవహరించినా ఇద్దరిమధ్య గొడవ పెరిగిపోతుంది. పోనీ ఇటు తల్లికి ఏదయినా నచ్చజెప్పి చూద్దామంటే ఆమె కుమారునికి శాపనార్థాలు పెడుతుందేమో, అటు భార్యకి నచ్చజెప్పి చూద్దామంటే ఆమె భర్తపై అలుగుతుంది. యవ్వనంలో భార్యను కాదని జీవించడం లేదా ఆమె అలిగితే సహించడం అంత సులభమైంది కాదు. ఆ విధంగా రోజువారి గొడవల వల్ల అబ్బాయి విసుగెత్తిపోయి, అందరితో వేరయిపోతాడు. కాదంటే ఇంకా ఇల్లే వదిలివెళ్ళిపోతాడు. టి.బి సోకిన వ్యక్తిలా మారిపోతాడు. లేదా భార్యతో వేరే

కాపురం ఉంటాడు. ఒక్కోసారి తల్లిదండ్రులతో సంబంధాలు తెంచుకుంటాడు. ఈ వ్యాకులత, చింతల వల్ల తనను తాను తక్కువగా లెక్కవేసుకుంటాడు. సంసారంలో సుఖం లేకుండాపోతుంది. కుటుంబ వ్యవస్థ ఛిన్నాభిన్నమవుతుంది. చివరికి ఇల్లు స్వర్గానికి బదులు నరకప్రాయమైపోతుంది.

నిజం చెప్పాలంటే మీ విజ్ఞతకు, మంచితనం, ఔన్నత్యం ఇంకా తెలివితేటలకు అసలైన పరీక్షా సమయం ఇదే. ఇలాంటి జఠిల సమయంలో మీరు సఫలీకృతులయితే అంటే తల్లిని, భార్యని ఇద్దరినీ మెప్పించగలిగితే మీరు విజయం సాధించినట్లవుతుంది. అప్పుడు సుఖసంతోషాలు, ప్రేమాభిమానాలు మీ పాదాల చెంత చేరిపోతాయి.

గుర్తుంచుకోండి! తల్లి పాదాల కింద స్వర్గం ఉంది. ఆమె సేవ చెయ్యకుండా, ఆమెను మెప్పించకుండా స్వర్గంలో ప్రవేశించడం అసంభవం. అలాగే మీ భార్య హక్కులూ మీపై ఉన్నాయి. ఆమె తన పుట్టింటిని విడిచిపెట్టి తన సర్వస్వాన్నీ మీకు అర్పించింది. ఆమెకూ అన్యాయం జరుగరాదు. కాబట్టి ప్రేమగా, అభిమానంగా, ఎంతో మృదువుగా ఇద్దరికీ నచ్చుజెప్పడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) సమస్యకు మంచి పరిష్కారం దొరుకుతుంది. అమ్మకు నచ్చజెప్పండి. 'ఈమె నీ కూతురు. కూతురు తప్పు చేస్తే నెమ్మదిగా నచ్చజెప్పాలి. ఆమె తప్పులను మన్నించు. నీలాంటి ఉత్తములే ఈమెకు మార్గదర్శకం.' అలాగే భార్యకు కూడా నచ్చజెప్పండి. 'నీ అత్త నీ అమ్మ లాంటిది. తల్లి మాట వినడం, ఆమె సేవ చెయ్యడం తప్పనిసరి. ఇంకా పుణ్యకార్యం కూడా. ఆమె వయసులో, అనుభవంలో ఎంతో గొప్పది. పెద్దలను గౌరవించడం మన విధి. ఆమె మాట వినడం, ఆదేశాలను శిరసావహించడం, ఆమెను సంతోషపెట్టడంలోనే నీ ఇహపరాల సాఫల్యం ఉంది. తద్వారా సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయి.' ఈ విషయంలో బెదిరించడం, మొండిగా ప్రవర్తించడం మంచిదికాదు. కాబట్టి మీరు సౌమనస్యంతో, ఓర్పుతో, నేర్పుతో ఈ సమస్యలను పరిష్కరించడానికి ప్రయత్నం చేస్తే, అల్లాహ్ మీకు సహాయం చేస్తాడు. అలాగే మీరు సఫలీకృతులవుతారు.

28. వివాహం తరువాత కొంతకాలం వరకు భార్యాభర్తల మధ్య ప్రేమ, ఆకర్షణ అధికంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఆ సమయంలో ఇరువురూ తమ తప్పులను చూసీచూడనట్లు వదిలేస్తారు. ఈ ఆకర్షణ కాస్తా తగ్గాక అనుమానాలు తలెత్తుతాయి. భార్యతో ఏదయినా తప్పు జరిగితే భర్త దండిస్తాడు. అప్పుడు

భార్య తన తప్పును తెలుసుకోకుండా, 'ఈ మధ్య ఈయన అప్పటి ప్రేమాభిమానాలు చూపటంలేదు. ఈయనకు ఏదో అయిపోయింది.' అని భర్తను అనుమానిస్తుంది. అలాగే భర్త కూడా 'భార్యలో అప్పటి ప్రేమాభిమానాలు కరువయ్యాయని అనుకుంటాడు. వాస్తవానికి ఇవన్నీ కేవలం అపోహలు మాత్రమే. వీటిని వెంటనే అణిచివెయ్యకపోతే సమస్య మరింత జఠిలమైపోయే అవకాశం ఉంది. ప్రేమకు, అనుమానానికి దగ్గరి సంబంధం ఉంది. అందుకే మొదట్లో ఒకరిపై మరొకరు ప్రశంసల జల్లు కురిపించకండి. ఇంకా నీపై నాకింత ప్రేమ ఉంది.. అంత అభిమానం ఉంది... అని మీ అభిప్రాయాన్ని తెలుపకండి. అంటే మీ భార్యపై ప్రేమాభిమానాలు అసలు చూపకండి అని కాదు. ఒకటి రెండు మధురమైన మాటలు, సంభాషణ వల్ల భార్య హృదయాన్ని జయించవచ్చు. అలాగే ఆమె మదిలో కూడా మీ ప్రేమాభిమానాలు జనిస్తాయి.

29. ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచడం, అందంగా తీర్చిదిద్దడం వంటి విషయాల పట్ల కూడా భార్యకు సలహా సూచనలను ఇవ్వండి. దీనివల్ల ఇల్లు పరిశుభ్రంగా, అందంగా కనిపిస్తుంది. ఇరుగుపొరుగు వారు కూడా మీ భార్యకు విలువనిస్తారు. ఆమెను ఆదరిస్తారు.

36. వ్యాధులు- చికిత్స

మంచి నడవడిక, సౌశీల్యం, బలమైన ఆహారం, వ్యాయామం, ఉన్నతమైన ఆశయాలు, మంచి ఆలోచనలు ఇంకా సుఖసంతోషాలతో జీవించడం వల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోయే లేదా అనారోగ్యం పాలయ్యే అవకాశాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. అయితే, వీటిలో ఏదయినా లోపం జరిగితే వ్యాధులు తప్పకపోవచ్చు. మీరు డాక్టర్ల చుట్టూ తిరిగి వారి గుప్పెట్లో బంధించబడకుండా ఉండటానికి కొన్ని వ్యాధులు, వాటి లక్షణాలు, ఇంకా వాటి నివారణోపాయాలను గురించి ఈ శీర్షికలో చర్చిస్తాను. ఈ మధ్యకాలంలో మన దేశంలో ముఖ్యంగా మూడు రకాల వైద్యాల ద్వారా వ్యాధి నిరోధక చర్యలను చేపడుతున్నారు.

1. అల్లోపతి 2. యునాని 3. హోమియోపతి

ఈ మూడు రకాల వైద్యాలతో సులభమైన ఇంకా సరసమైన ధరలకు లభించే ఔషధాల పట్టికను తెలియజేస్తాను. మీరు గుర్తుంచుకోవలసింది ఏమిటంటే– ఈ మూడు వైద్యాలలో హోమియోపతి వైద్యం ఎంతో సులభమైంది, దాని ధర చౌకగా ఉంటుంది.

బాగా పనిచేస్తుంది. సేవించడానికి బాగుంటుంది. దీనివల్ల ఎలాంటి నష్టమూ ఉండదు. అందువల్ల నేను ఎక్కువగా హోమియోపతి ఔషధాలు, మందుల గురించే మీకు తెలియజేస్తాను. భారతదేశంలో దాదాపు అన్ని పట్టణాలలో హోమియోపతి డాక్టర్లు, మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఈ ఔషధాలను మీరు ఆ మందుల షాపులలో తీసుకోవచ్చు.

నేను ఇంతకుముందు యవ్వన అబ్బాయిలు/ అమ్మాయిల గురించి, వారు బాధపడే వ్యాధుల గురించి తెలియజేసి ఉన్నాను. ఇప్పుడు ముఖ్యంగా వాటి గురించే తెలియజేస్తాను.

1. స్వయంతృప్తి (హస్త ప్రయోగం)

చెడు సావాసం, చెడ్డ స్నేహితుల వల్ల చాలామంది యువకులు ఈ వ్యాధి బారిన పడతారు. దీనినుండి బయటపడడానికి గట్టి నమ్మకం, దృఢమైన సంకల్పం చాలా అవసరం. దృఢమైన ప్రతిజ్ఞ చేసి దీని నుండి సాఫల్యం పొందవచ్చు. అయినా దానినుండి విముక్తి లభించలేదు. లైంగిక కోరికలు ఎంతో ఇబ్బంది పెడుతున్నాయి అనుకుంటే నేను తెలిపే ఈ వైద్యాన్ని అనుసరించండి. సిలిక్స్ నిగ్రా మదర్‌టించర్ లేదా స్టాఫీస్ గేరియా మదర్ టించర్ లేదా ఒరిజినమ్ మదర్‌టించర్ అర్ధ ఔన్స్ లేదా అన్నీ ఒక్కొక్క డ్రాప్ తీసుకొని కలపండి. ఇలా కలిపిన దానినుండి ఎనిమిది చుక్కలు తీసుకొని ఒక గుటక నీటిలో కలిపి ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం తీసుకోండి. దీనిని కొన్ని రోజులు తీసుకోవడం వల్ల మనశ్శాంతి, ప్రశాంతత కలుగుతుంది. కోరికలోని తీవ్రత తక్కువైపోతుంది. దీనికి స్వస్తి పలకడం సులభమైపోతుంది. ఈ ఔషధాలను మీ సాఫల్యం కోసం ఆంగ్లంలో కూడా తెలియజేస్తాను.

1. Slexnigra q 2. Stafisgaria q 3. ORIGINUM Q

2. హస్తప్రయోగం- దాని చెడు ప్రభావాలు

హస్తప్రయోగంలోని చెడు ప్రభావాలలో కింది వ్యాధులు ముఖ్యమైనవి.

1. అంగం విషయమై చూసినట్లయితే- అంగం వంకరవుతుంది. సన్నగా మారుతుంది. చిన్నదిగానే ఉండిపోతుంది. నరాలు ఉబ్బిరావడం జరుగుతుంది. అంగస్తంభన సరిగ్గా జరుగదు.
2. శీఘ్ర స్ఖలనం జరిగిపోతుంది.
3. నీరసంగా ఉంటుంది.

4. మగసిరి తగ్గిపోతుంది.
5. నరాల బలహీనతలు ప్రారంభమవుతాయి.
6. బెదురు, చిరాకు, భయం, వ్యాకులత, దడ, చింత వంటి లక్షణాలు ఉత్పన్న మవుతాయి.

ఈ వ్యాధులన్నింటికీ యాసిడ్ ఫాస్ మదర్ టించర్ (ACIDPHOS Q) ఎంతో మంచి ఔషధం. దీన్ని రెండు చుక్కలు ఒక గుటక నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు అంటే ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం త్రాగాలి. అలా కొన్నిరోజులు ఉపయోగించి నట్లయితే ఆ వ్యాధులన్నీ మిమ్మల్ని వదిలిపోతాయి.

అంగానికి సంబంధించిన అన్నిరకాల వ్యాధుల కోసం ఒక పౌండు ఆలివ్ ఆయిల్ (Olive Oil) తీసుకొని అర్థ ఔన్స్ ఆర్నికా మదర్ టించర్ (Arnika Q), అర్థ ఔన్స్ లైకో పోడియం మదర్ టించర్ (Lycopodium Q) ను కలిపి బాగా కలియబెట్టండి. ఔషదం తయారైపోయింది. దీనిని తీరిక సమయంలో అంగానికి పగలైనా, రాత్రయినా మర్దన చెయ్యండి. మర్ధన ఎక్కువసేపుగాని, గట్టిగా గాని చెయ్యరాదు. లేదంటే అంగంలో వేడిపుట్టి పరిస్థితి మరలా హస్తప్రయోగం వరకు వెళుతుంది. దీనికి ఎలాంటి పథ్యం అవసరంలేదు. దీనివల్ల అంగం వంకర దూరమవుతుంది. ఇంకా బలహీనత వంటివి అన్నీ సమసి పోతాయి.

స్త్రీలలో లైంగికవాంఛ, దానిపై కోరిక ఎక్కువ ఇబ్బంది పెడుతుంటే- ఒరిజినమ్ మదర్‌టించర్ ఎనిమిదేసి చుక్కలు ఒక గుటక నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు చొప్పున సేవించాలి. దీనిని కొన్ని రోజులు సేవించడం వల్ల ఆ పరిస్థితి దానికదే సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటుంది.

3. స్వప్న స్ఖలనం

పగలంతా చెడు ఆలోచనలతో గడపడం వల్ల రాత్రి స్వప్న స్ఖలనం అవుతుంది. ఇది దూరం కావడానికి ఆలోచనలు బాగుండాలి. దీనినుండి రక్షించబడటానికి ఇంతకు ముందు శీర్షికలలో అనేక పద్ధతులు తెలియజేసి ఉన్నాను. ఇప్పుడు దానికి సంబంధించిన ఔషధాలను చూడండి.

రాత్రి పడుకునే ముందు చల్లటి నీళ్ళను అంగంపై వేసుకోండి. దీనివల్ల అంగంలో ఉద్రేకం జనించదు. అయినా ఉద్రేకం ఎక్కవగానే అవుతుంటే ఈ ఔషధాన్ని ఉపయోగించండి. సిలీనియం 200 రెండు డ్రాపులు తీసుకోండి. ఐదు చుక్కలు ఒక

గుటక నీటిలో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం నాలుగైదు రోజులు ఎడతెరిపి లేకుండా త్రాగండి. తరువాత అలాగే రోజుకు ఒకసారి వారంరోజులు తాగండి. తరువాత అలాగే వారానికి ఒకసారి తాగండి. స్వప్న స్ఖలనం తగ్గిపోతుంది.

పరికగడ్డ (సింగాడి కాయ)ను ఉపయోగించడం కూడా మంచిదే. ఇంకా బాదాము, మినుము, శనగలు (వీటిని తడిపి) కలిపి పరకడుపున తినడం వల్ల మంచి ప్రతిఫలం లభిస్తుంది.

పత్యం : వేడి వస్తువులు, గ్రుడ్డు, టీ, సిగరెట్ మొదలైనవి వాడకూడదు.

4. శుక్ల నష్టం (చీము కారుట)

మూత్ర విసర్జనకు ముందు లేక తరువాత తక్కువ మోతాదులో వీర్యం బయటికి రావడాన్ని శుక్లనష్టం అంటారు. దీనికి కూడా స్వప్న స్ఖలనానికి ఉపయోగించిన ఔషధాలే సరిపోతాయి. ఒక్కోసారి మూత్ర విసర్జన ముందు లేక తరువాత వీర్యపు చుక్కలు బయటికి రావు. కాని అతడు రోజురోజుకు బలహీనమైపోతుంటాడు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ముఖం పాలిపోతుంది. బుగ్గలు లోపలికి అతుక్కుంటాయి. నడుమునొప్పి వస్తుంది. బలహీనత, విచారం కలుగుతుంది. ఇవన్నీ శుక్లనష్టానికి సూచనలు. దీనిని గుర్తుపట్టడానికి– రాత్రి భోజనం త్వరగా భుజించాలి. రాత్రి పడుకొని ఉదయం లేచిన వెంటనే జరిపే మూత్రాన్ని పూర్తిగా ఒక తెల్లని గాజు సీసా లేక గ్లాసులోకి తీసుకోండి. మూత్రము యొక్క మొదటి చుక్క నుండి చివరి చుక్కవరకు మొత్తం గ్లాసులోకి తీసుకోవాలి. ఏ ఒక్క చుక్క కూడా కిందపడరాదు. దానిని కదిలించకుండా ఏదయినా ఎత్తు ప్రదేశంలో ఉంచండి. సూర్యోదయం తరువాత ఆ గ్లాసు క్రిందిభాగంలో చూసినట్లయితే మట్టి వలె ఒక పదార్థం కనిపిస్తుంది. అందులో కొద్దిగా నూనె పోసినట్లయితే గుండ్రటి చుక్కలుగా వ్యాపిస్తుంది. ఇంకా ఆ నూనె మూత్రంలో కలిసి తీగలు తీగలుగా ఏర్పడి వ్యాపిస్తుంది. అలా వ్యాపించక పోయినా అది శుక్లనష్టానికి ఒక గుర్తు. అంటే మీ శరీరం నుండి ఫాస్ఫేట్స్ (Phosphetes) వెలువడుతున్నాయి. ఆ సీసా లేదా గ్లాసును తీసుకొని నిదానంగా ఊపినట్లయితే దాని అడుగు భాగం నుండి చిన్నచిన్న బుడగలు పైకి వస్తున్నట్లు కనిపిస్తాయి. క్లుప్తంగా విషయం ఏమిటంటే, మూత్రం నీళ్ళ వలె తెల్లగా కాకుండా కాస్త జిగటగా ఉంటుంది. ఇది శుక్లనష్టానికి గుర్తు. ఈ వ్యాధి వల్ల ఇటు యవ్వనం, అటు ఆరోగ్యం రెండూ క్షీణిస్తాయి. ఆహారంలో సమతుల్యత లోపించటం, జీవితంలో క్రమశిక్షణ లోపించటం, చెడు అలవాట్లు, చెడు సావాసం ఇంకా చెడు ఆలోచనల వల్ల ఇది జనిస్తుంది. దీనికోసం

యునాని మందులు కూడా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా కింద తెలిపిన హోమియోపతి ఔషధాలను ఉపయోగించినా మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

1. కలికరియా ఫాస్ (Calc=PHOS X 6) నాలుగేసి మాత్రలు రోజుకు మూడుసార్లు నీళ్ళతో మింగాలి.
2. అవినా సాటివా మదర్‌టించర్ (Avena sativa). దీని ఐదు చుక్కలను నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు త్రాగాలి.
3. సిలినియమ్ (Selenium 200). దీని నాలుగు చుక్కలు నీళ్ళలో కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం త్రాగాలి.

5. వీర్య స్ఖలనం త్వరగా అవడం (శీఘ్ర స్ఖలనం)

భార్య దగ్గర రతిలో పాల్గొనే ముందు లేదా పాల్గొన్న వెంటనే వీర్యస్ఖలనం జరిగిపోవడం, యోనిలో అంగప్రవేశం జరిగిన వెంటనే వీర్యస్ఖలనం జరిగిపోవడాన్ని 'శీఘ్ర స్ఖలనం' అంటారు. దీని నివారణ కోసం దృఢమైన సంకల్పం ఉండాలి. 'నాకు త్వరగా స్ఖలనం జరుగదు'అని గట్టిగా మనసులో అనుకుంటూ రతిలో పాల్గనాలి. అదే సమయంలో ఆలోచనలను సంభోగం వైపు కాకుండా, వేరే వైపు ఉంచాలి. అప్పుడు ఇన్షాఅల్లాహ్ వీర్యస్ఖలనం త్వరగా జరుగకుండా ఉంటుంది.

శీఘ్ర స్కలనం కోసం కలికరి యాఫాస్ (Calcphos), కాలిఫాస్ (kaliphas) రెండూ ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి.

ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి! అంగం నుండి వీర్యం బయటికి వస్తున్న సమయంలో లైంగికానుభూతి కలిగినట్లయితే, అతనిపై గుసుల్ (తలస్నానం) వాజిబ్ అవుతుంది. లైంగికానుభూతి కలగకుండానే వీర్యం బయటికి వస్తే, అతనిపై గుసుల్ వాజిబ్ కాదు. హస్తప్రయోగం, వీర్యస్ఖలనం ఇంకా సంభోగం తరువాత స్నానం చెయ్యడం తప్పనిసరి అవుతుంది. కాని, శుక్ల నష్టంలో స్నానం చెయ్యడం తప్పనిసరికాదు. ఎందుకంటే, ఇందులో వీర్యం దానికదే బయటికి వచ్చేస్తుంది. ఇంకా ఎలాంటి అనుభూతి కలగదు.

6. నపుంసకత్వం

'నాకు నపుంసకత్వం ఉంది. నేను భార్యను సుఖపెట్టలేను'అనే భావన, భయాలు కొంతమంది యువకులలో ముందునుండే తిష్టవేసి ఉంటాయి. దీనివల్ల అనేకమంది

యువకులు భయాందోళన చెందుతుంటారు. ఎప్పుడూ అదే భ్రమలో లీనమైపోతుంటారు. వాస్తవానికి ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువమంది యువకులలో ఉంటుంది. అది కూడా చాలా తక్కువ మోతాదులో ఉంటుంది.

దీనిని కింది ఔషదాల వల్ల నయం చేయవచ్చు.

డామియానా మదర్‌టించర్ (Damiana Q)

యూహమ్ బీనమ్ (Yuhambinum Q)

ఈ రెండింటిని ఒక్కొక్క ఔన్స్ తీసుకొని కలపండి. దీని నుండి పది చుక్కలు తీసుకొని ఒక గుక్కెడు నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించాలి. ఇరవై పాతిక రోజులలో నపుంసకత్వం దూరమవడం ప్రారంభమవుతుంది. దీని తరువాత ఈ ఔషదాన్ని నిలిపివెయ్యాలి. యాసిడ్ ఫాస్ మదర్ టించర్ కూడా ఈ వ్యాధిని దూరం చెయ్యడానికి బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని వేరుగా ఒక్కదానిని కూడా ఉపయోగించవచ్చు. లేదా మొదట తెలిపిన వాటితో కలిపి కూడా ఉపయోగించవచ్చు. ఈ ఔషధం హస్త ప్రయోగానికి సంబంధించిన వ్యాధులకు కూడా చాలా బాగా పనిచేస్తుంది.

మీ సౌలభ్యం కోసం హోమియోపతి ఔషధాల గురించి మరోసారి క్షుణ్ణంగా తెలియజేస్తాను. దీనివల్ల ఔషధాల ఉపయోగం మీకు తెలుస్తుంది. వీటిని హోమియోపతి మందుల షాపు నుండి కొనుగోలు చేయవచ్చు. నేను ఇక్కడ తెలియజేసే అన్ని ఔషధాలు మా వద్ద సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇవి మీకు అందుబాటులో లేకపోతే లేదా ఇతరులపై నమ్మకం కలగకపోతే మా దగ్గరినుండి తెప్పించుకోండి. మీరు కేవలం 'స్వప్నస్ఖలనం'లేదా 'శుక్ల నష్టం' లేదా 'నపుంసకత్వం' ఔషధం కావాలి అని తెలియపరిస్తే చాలు. మీరు తెలిపిన వ్యాధికి సరిపోయిన ఔషధాన్ని వి.పి.పి ద్వారా పంపిస్తాం. దానితోపాటు ఉపయోగించే విధానం, పత్యం తదితర విషయాలు కూడా తెలియజేస్తాము.

కలికరియా పాస్ 6^X (CALCPHOS^X 6). ఈ ఔషధం క్రింది వ్యాధులకు బాగా పనిచేస్తుంది. విరేచనాలు, జీర్ణకోశం బలహీనత, శారీరక బలహీనత, పిల్లలకు దంతాలు వచ్చేటప్పుడు అయ్యే నొప్పి, శుక్ల నష్టం, శీఘ్రస్ఖలనం జరగడం వగైరా.

2. కాలిఫాస్ 6^X (KALIPHOS X 6). దీనిని కింది వ్యాధుల కోసం ఉపయోగించవచ్చు

కంటిచూపు తగ్గటం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటం, నరాల సంబంధిత వ్యాధులు, నిద్రలేమి, గుండెదడ, మగసిరి లోపం వంటి వాటికి ఇది ఎంతో ఉపయుక్తకరంగా ఉంటుంది.

ఒకవేళ గర్భవతులైతే దీనిని కలికరియాఫాస్ (CALCPHOS^{x} 6)తో కలిపి, ప్రతిదానిని మూడేసి మాత్రలు తీసుకొని రోజుకు మూడుసార్లు గర్భం దాల్చినప్పటి నుండి కాన్పు అయ్యేవరకు ఉపయోగిస్తే గర్భిణీ స్త్రీ ఆరోగ్యం ఎంతో బాగుంటుంది. ఈ సమయలో ఆమెకు ఎలాంటి వ్యాధులూ దరిచేరవు. ఇంకా జన్మించిన శిశువు కూడా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. కాన్పు కూడా సులభంగా జరుగుతుంది. ఎలాంటి చింత, వ్యాకులతలు దరిచేరవు. శుక్లనష్టం, వీర్యస్థలనం, స్థలనం త్వరగా జరిగిపోవడం ఇంకా నపుంసకత్వంలో KALIPHOS^{x} 6, CALICPHOS^{x} 6, NITRAMPHOS^{x} 6 ల రెండేసి మాత్రలను రోజుకు మూడుసార్లు నీళ్ళతో తీసుకుంటే దాదాపు ఇరవై ఆయిదు రోజులలో అద్భుతమైన గుణం కనిపిస్తుంది.

3. యాసిడ్ ఫాస్ మదర్ టించర్ (ACID PHOS Q)

హస్తప్రయోగం వల్ల కలిగే అనర్థాలను దూరం చెయ్యడంలో ఇది ఎంతో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. దీని రెండు చుక్కలను ఒక గుక్కెడు నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు సేవించాలి. ఇంకా మెదడుకు సంబంధించిన బలహీనతల కోసం కూడా ఎంతో ఉపయుక్తంగా పనిచేస్తుంది. గణితానికి సంబంధించిన ఆల్‌జిబ్రా, జామెట్రీలలో భయం ఉన్న యువకులు ప్రతినెలా ఏడురోజులు ఉపయోగించినట్లయితే కొంతకాలానికి ఆ భయం, ఆందోళనలు పోతాయి. మేథాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తిలో ఎంతో పెరుగుదల ఉంటుంది. దీనివల్ల వెంట్రుకలు కూడా త్వరగా తెల్లబడవు.

హోమియోపతి ఔషధాలను ఉపయోగించేటప్పుడు అల్లోపతి, యునాని ఔషధాలను ఉపయోగించడం అంత మంచిది కాదు. దీనివల్ల ఏ మందూ సరిగ్గా పనిచేయకపోవచ్చు.

4. సల్ఫర్ 30^{X} (SULPHUR^{X} 30)

శరీరంలో వేడి పెరగడం, జిల పుట్టడం, కాళ్ళూ చేతులు పీకడం, తల, పొట్ట భాగంలో మంట పుట్టడం వంటి వ్యాధులకు ఈ మందు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. దీని అయిదు చుక్కలను నీటిలో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున త్రాగాలి. ఇలాగే రోజుకు మూడుసార్లు ఉపయోగించవలసి ఉంటుంది.

5. నక్స్ వామిక 30^{X} (NUX VOMICA 30^{X})

ఇది మలబద్ధకానికి ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం ఉన్నవాళ్ళు ప్రతిరోజు రాత్రి పడుకునేముందు అయిదు చుక్కలను గుక్కెడు నీటిలో కలిపి తాగాలి.

ఉదయం మల విసర్జన చాలా సులభంగా అవుతుంది. ఇది పొట్ట బలహీనత, గ్యాస్, అరుగుదలకు (జీర్ణం కావడానికి) బాగా పనిచేస్తుంది. దీనిని రోజుకు మూడుసార్లు అంటే ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి నీళ్ళలో కలిపి తాగాలి. ఒకసారికి అయిదు చుక్కలు కలపాలి. ఇది మగతనానికి కూడా పనిచేస్తుంది. ఇది మొలల వ్యాధికి కూడా పనిచేస్తుంది.

6. ప్లాంటిగో మదర్ టించర్ (PLANTIGO MAJOR Q)

పళ్ళనొప్పికి ఇంది మంచి ఔషధం. PLANTIGO MAJOR Q ఔషధాన్ని కొన్ని చుక్కలు దూదిపై వేయండి. ఆ దూదిని పళ్ళ నొప్పు దగ్గర ఉంచండి. అలాగే పళ్ళలో ఏదయినా రంధ్రం ఉంటే ఆ దూదిని రంధ్రంలో ఉంచండి. నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. చెవినొప్పి ఉంటే అలాగే కాస్తా దూది తీసుకొని దానికి కొన్ని చుక్కల PLANTIGO MAJOR Q తో తడిపి చెవిలోపల పెట్టుకోవాలి. నొప్పి కొన్ని నిమిషాలలో తగ్గిపోతుంది.

7. పాసిఫ్లోరా మదర్‌టించర్ (PASSIFLORA Q)

ఇది మనశ్శాంతికి ఎంతో మంచి ఔషధం. అవసరం అయినప్పుడు 15 నుంచి 20 చుక్కలలో గుక్కెడు నీటిలో వేసుకొని తాగండి.వెంటనే మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. దీనివల్ల ఎలాంటి నష్టం ఉండదు.

8. ఇపికాక్ 30^X (IPECAUC 30^X)

ఇది వాంతులు, వికారానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. సాధారణంగా కొంతమంది గర్భిణీ స్త్రీలకు రెండవ, మూడవ నెలలో వాంతులు అవుతాయి. అయిదు చుక్కల ఈ ఔషధాన్ని గుక్కెడు నీటిలో కలిపి రోజుకు అయిదారుసార్లు సేవిస్తే వాంతి రావడం తగ్గిపోతుంది. అలాగే హైజ్ (బహిష్టు) రక్తం ఎక్కువ వస్తుంటే దీని అయిదారు చుక్కలు రోజుకు ఆరు లేదా ఏడుసార్లు ఉపయోగిస్తే మంచి ప్రతిఫలం ఉంటుంది.

9. పుల్‌సాటిల్లా 30^X (PULSATILLA 30^X)

ఇది స్త్రీలకు సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. కాన్పు సమయంలో దీనిని సేవించినట్లయితే కాన్పు చాలా సులభంగా జరిగిపోతుంది.

10. ఛామోమిల్లా 30^X (CHAMOMILLA 30^X)

ఇది పిల్లలకు సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుంది. పిల్లలకు జ్వరం, నొప్పులు,

వాంతులు, విరేచనాలు, అజీర్తి వంటివి ఏవయినాసరే ఈ ఔషధం బాగా పనిచేస్తుంది. నాలుగు చుక్కల మందును గుక్కెడు నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు తాపించాలి. మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

11. లయికోపోడియం 30X (LYCOPODIUM 30X)

ఇది నపుంసకత్వం, త్రేంపుల నివారణ కోసం బాగా పనిచేస్తుంది. దీని నాలుగేసి చుక్కలను గుక్కెడు నీటిలో కలిపి రోజుకు మూడుపూటల సేవించాలి. మంచి గుణం ఉంటుంది.

ఈ ఔషధాలన్నింటినీ ఒక్కో ఔన్సు తీసుకొని ఇంట్లో ఉంచుకోండి. అవసరం కొద్ది వీటిని ఉపయోగించడానికి వీలవుతుంది. తద్వారా ప్రతి చిన్న విషయానికి డాక్టర్ల దగ్గరకు వెళ్ళే పనితగ్గిపోతుంది. ఈ మందుల వల్ల ఎలాంటి హాని జరుగదు. చాలా చౌకగా లభిస్తాయి. ఎక్కువకాలం వరకు చెడిపోకుండా ఉంటాయి. ఈ ఔషధాలు నాలుగైదు చుక్కలను నీటిలో కలిపి తాగవచ్చు. ప్రత్యేకమైన పథ్యం కూడా అవసరం ఉండదు. ఇంటిలో ఎవరికయినా ఏదయినా బాధ కలిగితే వెంటనే వీటిని ఉపయోగించి, ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవచ్చు.

37. స్త్రీల ప్రత్యేక వ్యాధులు- చికిత్స

స్త్రీలకు ఏవయినా వ్యాధులు వస్తే వారు సాధారణంగా సిగ్గు, బిడియాల వల్ల తమ వ్యాధిని బహిర్గతం చెయ్యరు. ఒక్కోసారి వారు తమ వ్యాధి గురించి తెలిసినా ఇంటివారు లేదా భర్త అంతగా పట్టించుకోరు. అలా కూడా వీరి వ్యాధి ఎక్కువైపోతుంది. మామూలు వ్యాధి అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వీలయినంత త్వరగా తగిన వైద్యం చేయించండి. ఇది కనీస మానవ ధర్మం.

కొన్ని రకాల వ్యాధులు, మందులు

1. హైజ్ (బహిష్టు) నిలిచిపోవడం

స్త్రీలకు ప్రతి నెలా యోని నుండి రక్తం వస్తుంది. దీనిని హైజ్ (బహిష్టు) అని అంటాం. ఇది సాధారణంగా అయిదారు రోజులు వస్తుంది. ఈ సమయంలో స్త్రీలు నమాజ్ చదవడం, దివ్యఖుర్ఆన్ పఠించడం నిషిద్ధం. ఆ సమయంలో సంభోగం జరుపడం

కూడా నిషిద్ధమే. ఈ కాలవ్యవధి పూర్తి అయి, రక్తం రావడం నిలిచిపోతే గుసుల్ (తలస్నానం) ఫర్జ్ (తప్పనిసరి) అవుతుంది. గుసుల్ (స్నానం) తరువాతే నమాజ్ చదవడం, దివ్యఖుర్ఆన్ పఠించడం సరైనది.

గోసిపియమ్ మదర్‌టించర్ **(Gossypium Q)**

బహిష్టు ఆగిపోయినా, తగ్గినా, బహిష్టు సమయంలో నొప్పిగా ఉన్నా దీనిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇది ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఇరవై చుక్కల ఈ మందును గుక్కెడు వేడినీటిలో కలిపి రోజుకు మూడు నాలుగు సార్లు తాపించండి. బహిష్టులో నొప్పి తగ్గకుండా, లేదా బహిష్టు సక్రమంగా జరుగకుండా ఉంటే ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి తాపించండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) గుణం కనిపిస్తుంది.

2. హైజ్ (బహిష్టు) అనర్థాలు

బహిష్టులో ఏదయినా లోపం కలిగినా లేక నెలసరి సక్రమంగా రాకపోయినా, అశోక (ASOKA Q) మందు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అయిదు చుక్కల మందును నీళ్ళలో కలిపి రోజుకు నాలుగుసార్లు చొప్పున ఒకనెల తాపించండి. అన్ని లోపాలు దూరమైపోతాయి. వంధ్యతనం దూరమైపోతుంది. అంటే పిల్లలు పుడతారు. స్త్రీల గర్భసంచికి ఇది ఎంతో మంచి మందు.

3. హైజ్ (బహిష్టు) ఎక్కువ కావడం

బహిష్టు ఎక్కువ అయినా, నెలనెలా త్వరత్వరగా అయినా, ఇంకా చాలారోజుల వరకు అలాగే బహిష్టు అవుతూ ఉన్నా పలస్‌ట లా బాగా పనిచేస్తుంది. కాలిమోర్ 6^X (KALIMUR 6^X), కలికర్‌పాస్ 6^X (CALCPHOS 6^X), మెగ్నీషియాఫాస్ 6^X (MAGNESIAPHOS 6^X)ల మూడు మూడు మాత్రలను రోజుకు నాలుగు సార్లు చొప్పున కనీసం ఇరవైరోజులు తినిపించాలి. ఇన్షాఅల్లాహ్ ఉపశమనం కలుగుతుంది.

4. లైకోరియా (తెల్లబట్ట)

దీనిని తెల్లబట్ట అని కూడా అంటాం. స్త్రీలకు ఇది ఎంతో ప్రమాదకరమైనది. పురుషులకు శుక్లనష్టం (చీము కారుట) కలిగినట్లే స్త్రీలకు తెల్లబట్ట (లీకూరియా) అవుతుంది. స్త్రీ మర్మాంగం నుండి తెల్లని నీరు స్రవిస్తుంది. దీనివల్ల ఆమె బలహీనమై పోతుంది. నడుము నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. రానురాను ఆమె యవ్వనం తరిగిపోతుంది. ఆమెకు పిల్లలు పుట్టకుండాపోతారు. దీని కోసం కలికేరియాఫాస్ (CALCPHOS 6^X)

బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఐదేసి మాత్రలు రోజుకు నాలుగుసార్లు తినిపించాలి. అలాగే అలిట్రాస్‌ఫిర్రినూసా మదర్‌టించర్ (ALETRASFERRINOOSA Q) పదిచుక్కలను నీటిలో కలిపి రోజుకు నాలుగుసార్లు చొప్పున దాదాపు ఒక నెల తాపించాలి. ఇన్షాఅల్లాహ్ (అల్లాహ్ తలిస్తే) వ్యాధి నయమవుతుంది. యునాని వైద్యం ప్రకారం పూగీఫలం కూడా మంచి ప్రతిఫలాన్ని అందిస్తుంది. లేదా శుక్లనష్టం కొరకు మేము తెలియజేసిన మందులోనే ఉపయోగించవచ్చు. ఇది కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.

5. శారీరక బలహీనత

దీనికి ఎల్ఫాల్ఫా మదర్‌టించర్ (ALFALFA Q) బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ మందు పదిచుక్కలను నీళ్ళలో కలిపి రోజుకు మూడుసార్లు ఉపయోగించండి. ఇది హోమియో పతిలో ALFALFA టానిక్‌గా కూడా దొరుకుతుంది. ఇది ఒక సీసా త్రాగిస్తే చాలు. ఇది స్త్రీలు, పురుషులు, పిల్లలకు కూడా ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

మీకు ఈ ఔషధాలు, మందులు దొరకని పక్షంలో లేదా వీటి గురించి పూర్తిగా మీకు తెలియకపోయినట్లయితే, మా ద్వారా సలహాలు, మందులను స్వీకరించవచ్చు. మా చిరునామా పుస్తకం మొదట్లో ఉంది.

మగతనానికి ఉపయోగించే మందులను కావాలని లేదా అలవాటుగా ఉపయోగించకండి. బాదం, పిస్తా, అఖ్‌రోట్, కొబ్బెర, కలకందలను సమాన మోతాదులో కలిపి ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున తీసుకోండి. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. శుక్లనష్టం, స్ఖలనం నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు. మగతనం, దాని శక్తిసామర్థ్యాలు పెరగడానికి కూడా మందును ఉపయోగించవచ్చు. ఉపయోగించే విధానం- నాలుగు బాదాం ముక్కలు, రెండు అక్రోట్, నాలుగు పిస్తాలు, ఒక వేలెడంత కొబ్బెర, కాస్త కలకంద, ఎనిమిది గింజలు శనగపప్పు, ఎనిమిది గింజలు మినపపప్పు. ఇవి అన్నీ ఒక్క డోస్‌కు సమానం.

కాయలన్నింటినీ పగలగొట్టి లోపలి భాగాన్ని తీసుకోండి. కలకంద, కొబ్బెర, శనగలు, మినములు కలిపి బాగా నమిలి తినండి. ప్రతి రెండవ, మూడవ మాసంలో పదిహేను నుండి ఇరవై రోజులపాటు తినండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) ఎలాంటి లోపమూ మీ దరిచేరదు. ఇంకా ఎలాంటి వ్యాధులు మీకు రావు.

గుర్తుంచుకోండి! వ్యాయామం, పౌష్టికాహారం, మంచి పరిసరాలు ఇంకా పరిశుభ్ర మయిన ఆలోచనలు అన్నిరకాల ఆయురారోగ్యాల కోసం ఎంతో అవసరం.

38. ఆయురారోగ్యాలు

మీ దగ్గర ఉన్న ధన సంపదను ఎంతో జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి ఉంచుతారు. అది దుబారా ఖర్చుకాకుండా, మీ నుండి దూరం కాకుండా ఎంతో జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు. కాని ఆరోగ్య విషయంలో అంత శ్రద్ధ కనబరచరు. అది ఓ పక్క క్షీణించిపోతున్నా మీరు పట్టించుకోరు. వాస్తవానికి ఆయురారోగ్యాలు, ఆస్తిపాస్తులకన్నా విలువైనవి. ఆరోగ్యం ముందు ధనానికి అంత ప్రాముఖ్యత ఉండదు. ఎవరయినా మీకు పదివేలు ఇచ్చి, ఆ పదివేలకు బదులుగా మీ శరీర అవయవాల్లోని ఓ కంటిని గాని, ముక్కును గాని ఇవ్వమంటే మీరు సుతరామూ ఒప్పుకోరు. అంటే మీ కన్ను, ముక్కు సమక్షంలో ఆ డబ్బులు దేనికీ పనికిరావు. మనిషి ఆరోగ్యం ఎంతో నాజూకయిన, ముఖ్యమైన విషయం. దీనిపైనే మీ జీవితంతా ఆధారపడి ఉంటుంది.

విద్యావంతుడు, బుద్ధిమంతుడు, నాగరికుడైన ప్రతి యువకుడు జీవితంలో ఏదైనా సాధించాలని, కీర్తి శిఖరాలు అధిరోహించాలని కోరుకుంటాడు. ఇన్నిరకాల ఆలోచనలలో లీనమైన యువకుడు అమూల్యమైన తన ఆరోగ్యం పట్ల ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో చూద్దాం.

ఆరోగ్యం అనేది శారీరకమైనది అయినా, లేదా మానసికమైనదైనా దానిని పరిరక్షించడం ప్రతి ప్రాణికి తప్పనిసరి. ఇది మీకు తెలుసు. ఆరోగ్యం, అనారోగ్యంలో చాలా వ్యత్యాసం ఉంది. ఆరోగ్యం వంటి అమూల్యమైన సంపదతోలాభం పొందడానికి మీ రోజువారి కార్యక్రమాలపై కాస్త ధ్యాస ఉంచండి. లేనిచో దీని ప్రభావం ఆరోగ్యంపై పడుతుంది. దీనిలో ఏ కాస్త వ్యత్యాసం జరిగినా అనారోగ్యంపాలు కావలసి వస్తుంది. అందువల్ల ఉదయం లేచినప్పటి నుండి రాత్రి పడుకునేవరకు చేసే ప్రతి పనిని నిర్ణీతకాలం, ఒక ఉద్దేశం ప్రకారం చెయ్యండి. అలా చెయ్యడం మొదట్లో కాస్త కష్టం అనిపించవచ్చు. కాని అలవాటు అయితే ఇదే ఎంతో సులభంగా ఉంటుంది. ఇంకాఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఈ విషయంలో మీరు ఏదయినా లోపాన్ని, నష్టాన్ని గమనించినట్లయితే దానిని ఇంకా పటిష్టంగా, ఉన్నతంగా నిర్వహించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. మొదట్లో అలా చెయ్యడం మీకు కాస్త కష్టంగానే అనిపించవచ్చు. అయితే కొద్దిరోజులలోనే ఈ మంచి అలవాట్లు మీపై ఎంతో ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. దీనివల్ల మీరు ఎంతో సుఖంగా ఆరోగ్యంగా జీవించగలరు.

మంచి అలవాట్లను ఎలా సాధించవచ్చు

దీనికి ముఖ్యంగా మూడు పద్ధతులు ఉన్నాయి.

1. మీరు దేని అలవాటు చేసుకోవాలనుకుంటున్నారో, దానిని ఎంతో ఏకాగ్రతగా, పూర్తి నమ్మకంతో ప్రారంభించండి.
2. దానిని మరలా ప్రారంభిద్దాం అని అవకాశం కోసం ఎదురు చూడకండి.
3. ఏదయినా అలవాటుపై పూర్తి పట్టు లభించనంతవరకు విడుపు ఇవ్వకండి.

ప్రతిరోజు చేసే పనిని పటిష్టపరచడానికి ప్రతి ఒక్కరూ తమ శాయశక్తులా ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

39. ఆరోగ్యం- అలవాట్లు

ఆహారం

జీవించడానికి ఆరోగ్య పరిరక్షణకు ఆహారం ఎంతో అవసరం. మీరు కాస్త శ్రద్ధ వహిస్తే, సరైన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అలవాటు కలుగుతుంది. ఈ అలవాటు మీ శరీరానికి మంచి పుష్టికరమైన ఆహారాన్ని అందించడానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. దీని కోసం ముందుగా ఆహారంలోని ముఖ్యమైన భాగాలు, వాటి ప్రభావం గురించి ప్రాథమిక విషయాలు తెలుసుకోవాలి. (వీటి గురించి రాబోవు పేజీలలో చర్చిస్తాను)

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శరీరానికి సమతుల్యంగా ఉంచడానికి ఎలాంటి ఆహారం మంచిదో మీకు తెలిసినపుడు వాటిని ఎంపిక చేసుకోవడం సులభమవుతుంది. దీనివల్ల కొన్ని వారాలలోనే మంచి పౌష్టికరమైన ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకునే అలవాటు కలుగు తుంది. మంచి ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసే విషయంలో రాబోవు కాలంలో ఎలాంటి పొరపాట్లు లేదా కష్టాలు వాటిల్లవు. మీరు ఎప్పుడు ఏది తిన్నా ఎలాంటి కష్టం లేదా నష్టం జరుగరాదని మీరు కోరుకుంటారు. మీ యొక్క ఈ కోరిక నెరవేరుతుంది. కానీ! మీరు ఒక నిర్దిష్టమైన సమయంలో తినడానికి ఇంకా ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినడానికి అలవాటు చేసుకోవాలి. కడుపులో కాస్త కూడా ఖాళీ లేకుండా కడుపునిండా తినరాదు. దానివల్ల నష్టం వాటిల్లుతుంది.

కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవటం

మలమూత్రాల విసర్జన అవసరం కలిగిన వెంటనే వాటిని విసర్జింపజెయ్యడం

ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. తగిన కారణం లేకుండా వాటిని నిలిపి ఉంచడం, వేళకాని వేళలలో విసర్జింపజెయ్యడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో హానికరం. దీనివల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

నిద్ర

తగినంత నిద్ర లేకపోతే మీరు అలిసిపోయినట్లు కనిపిస్తారు. అలిసిపోవడం వల్ల శక్తిసామర్థ్యాలు, చురుకుదనంలో మార్పు సంభవిస్తుంది. పని చేయాలనిపించదు. జీర్ణాశయం చెడిపోతుంది. మెదడు మొద్దుబారిపోతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువకులు అర్ధరాత్రి వరకు సినిమా, టీవిలలో లీనమై ఉంటున్నారు. ఇంకా చాలా రాత్రివరకు వట్టి మాటలలో సమయాన్ని వ్యర్థపరుస్తున్నారు. రాత్రి చాలా ఆలస్యంగా పడుకుంటున్నారు. ఉదయం చాలా ఆలస్యంగా మేల్కొంటున్నారు. దీనివల్ల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. అలవాట్లు వారుతున్నాయి. అయినా నిద్ర సరిపోదు. అందువల్ల రాత్రి త్వరగా పడుకుంటే, ఉదయం త్వరగా లేవడానికి వీలవుతుంది. ఇంగ్లీషులో ఒక సామెత ఉంది.

Early to bed and Early to Rise

Makes a Man Healthy wealthy and wise

త్వరగా పడుకోవడం, త్వరగా లేవడం మనిషిని ఆరోగ్యంగా, ఐశ్వర్యంగా ఇంకా వివేకి(జ్ఞాని)లా ఉంచుతుంది.

కాబట్టి నిర్దిష్ట సమయానికి కచ్చితంగా పడుకోండి. అలాగే మేల్కొండి. వ్యక్తికి సాధారణంగా రోజుకు ఏడు లేదా ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరమవుతుంది. రాత్రి ఇషా నమాజు తరువాత త్వరగా పడుకోండి. ఫజర్ నమాజుకు ముందుగా మేల్కొంటే, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడానికి, గుసుల్ (స్నానం)వగైరా చేసి నమాజ్ చేసుకోవడానికి, సమయానికి పనులలో లీనం కావడానికి వీలవుతుంది.

రాత్రి నిద్ర బాగా పట్టాలంటే, రాత్రి పూట తక్కువగా భుజించాలి.

వ్యాయామం

దీనిగురించి రాబోవు శీర్షికలలో క్షుణ్ణంగా తెలియజేస్తాను. అయితే, గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే, 'వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. వ్యాయామం ప్రతిరోజు చెయ్యండి. ఆరుబయట మంచి గాలిని శ్వాసించండి. అది మంచి శక్తిని, ఆహ్లాదాన్ని ఇస్తుంది.

గుసుల్ (స్నానం)

ప్రతిరోజు గుసుల్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా ఉండగలరు. ఉదయాన్నే వ్యాయామం చేసి, స్నానం చెయ్యాలి. తల దువ్వుకోవాలి. నూనె పూయడం, తలపై మాలిష్ చెయ్యడం మంచిది. పరిశుభ్రంగా ఉండటం వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు. మెదడు బాగా పని చేస్తుంది. సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా ఉండగలుగుతారు. సమాజం మిమ్మల్ని గౌరవిస్తుంది, గుర్తుంచుకోండి. దుబారా ఖర్చుచెయ్యకండి. దుబారా ఖర్చు చేసేవారు షైతాన్ సోదరులు.

మానసిక ఆరోగ్యం

తమలో తాము ఆలోచించుకుంటూ ఉండేవారు మానసిక వ్యాధులకు గురవుతారు. వారు ఎప్పుడూ ఏకాంతంగా ఉంటూ, నలుగురిలో కలిసి ఉండకపోవడం వల్ల వారికి నష్టం వాటిల్లుతుంది. అందువల్ల వారికి నలుగురితో కలివిడిగా వుంటూ ఇతరులకు సహాయం చేసే అలవాటు చెయ్యండి. దీనివల్ల మానసిక ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. మంచి నడవడికల వల్ల మీ గౌరవ మర్యాదలు ఇనుమడిస్తాయి.

దంతాలు

దంతాలను ప్రతిరోజు శుభ్రపరచండి. పరిశుభ్రమైన దంతాలు అందాన్నే కాకుండా ఆరోగ్యాన్ని కూడా సమకూరుస్తాయి. ఆరోగ్యం కోసం పళ్ళు పరిశుభ్రంగా ఉండటం ఎంతో అవసరం. భోజనం చేసిన ప్రతిసారి దంతాలను శుభ్రపరచాలి. దీనికోసం టూత్ పేస్ట్, టూత్‌పౌడర్, మిస్వాక్ మొదలయినవి అన్నీ మంచివే. వీటిలో ఏవి లభ్యమయినా వాటితో పళ్ళు శుభ్రపరుచకోవాలి. అలా చెయ్యడం వల్ల పళ్ళు చెడిపోకుండా శుభ్రంగా ఉంటాయి.

కాళ్ళూ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. అలాగే గోళ్ళను కూడా శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. చేతులు, గోళ్ళు శుభ్రంగా లేనివారిని సమాజం చిన్నచూపుతో చూస్తుంది. దీని ప్రభావం ఆరోగ్యంపై కూడా పడుతుంది. చేతులలో మట్టి మషానం చేరి ఉండటం కూడా ప్రమాదకరం. అందువల్ల చేతులను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచండి. లేదంటే, దీనివల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు జనించే అవకాశం ఉంది. కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్నప్పుడు, భోజనానికి ముందు, తరువాత చేతులను పరిశుభ్రంగా కడగటం ఎంతో ఆరోగ్యదాయకం.

గుర్తుంచుకోండి. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం. అనారోగ్యం అభాగ్యం.

40. ఉదర సంరక్షణ

గుర్తుంచుకోండి! మీ ఉదరం (జీర్ణాశయం) బాగుంటే, మీ ఆరోగ్యం కూడా బాగుంటుంది. జీర్ణాశయంలో తేడావుంటే ఆయురారోగ్యాల కోసం తపించవలసి ఉంటుంది. ఈ విషయమై కొన్ని ముఖ్యమైన సూచనలను ఇస్తున్నాము-

1. భోజనానికి, భోజనానికి మధ్య కనీసం నాలుగైదు గంటల సమయం ఉండాలి. భోజనం చేసిన తరువాత అది పూర్తిగా జీర్ణంకాకముందే మళ్ళీ భుజించరాదు. మాటిమాటికి భుజించడం, ఒకసారి భుజించింది జీర్ణం కాకముందే మళ్ళీ భుజించడం వల్ల జీర్ణాశయంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. జీర్ణాశయంలో అంతరాయం కలుగుతుంది. అలా భుజించిన ఆహారం వల్ల శరీరానికి ఎలాంటి లాభం చేకూరదు. తినే ఆహారం శుభ్రంగా ఉండాలి. పండ్లు ఫలాలు తగిన మోతాదులో మాగి ఉండాలి. పచ్చి పండ్లు ఫలాలు, సద్దివి లేదా పాచిపోయిన ఆహారం వల్ల జీర్ణాశయంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. ఇలాంటి ఆహారం జీర్ణాశయానికి ఎంతో హానికరం.
2. ఆకలి లేనప్పుడు అసలు తినకూడదు. ఆకలిగా ఉన్నప్పుడు తినకుండా ఆలస్యం చెయ్యడం, లేదా తినకుండా ఉండటం మంచిదికాదు. ప్రతిరోజు ఒకే సమయానికి భుజించడం వల్ల జీర్ణాశయం ఆహారాన్ని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఇంకా ఆకలి బాగా అవుతుంది.
3. భుజించే సమయంలో చింత, వ్యాకులతలను దూరంగా ఉంచండి. బాధాకర విషయాలను ప్రస్తావించరాదు. భుజించే సమయంలో సంతోషంగా ఉల్లాసంగా ఉండాలి.
4. భోజన సమయంలో హడావిడి, ఆత్రం మంచిది కాదు. నింపాదిగా, ప్రశాంతంగా భుజించాలి.
5. ఆకలిగా ఉన్నదానికంటే ఎక్కువగా భుజించరాదు. భోజనం చేసిన తరువాత ఉదరము కాస్త ఖాళీగానే ఉండాలి.
6. ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న పదార్థాలను భుజించడం వల్ల జీర్ణాశయంతోపాటు దంతాలపై కూడా చెడుప్రభావం పడుతుంది. దీనివల్ల జీర్ణాశయం పచ్చిగా మారుతుంది. దాహం ఎక్కువ అవుతుంది. జీర్ణక్రియ చెడిపోతుంది.

7. ప్రొటీన్ల ఆహారాన్ని (వీటిగురించి ముందు రాబోతుంది) జీర్ణాశయం జీర్ణం చేయగలిగినంత మోతాదులోనే తీసుకోవాలి. మాంసం ఇంకా తీపి పదార్థాలు కూడా చాలా ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి. కాబట్టి వీటిని కూడా ఎక్కువ మోతాదులో భుజించరాదు.
8. భోజనం చేసే కొంత సమయం ముందు నీటిని తాగాలి. దాహం ఉంటే మధ్యలో కూడా కొన్ని నీళ్ళు తాగవచ్చు. అయితే, ఆహారం భుజించే ముందు ఇంకా భుజించిన వెంటనే నీళ్ళను తాగడం మంచిది కాదు. దీనివల్ల జీర్ణాశయంపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. భోజనం చేసిన తరువాత కనీసం రెండున్నర గంటలకు నీళ్ళు తాగాలి. ముఖ్యంగా అజీర్తి, గ్యాస్ ఉన్నవారు దీనిని తప్పక పాటించాలి.
9. రోజుకు ఏడెనిమిది గ్లాసుల నీరు తాగడం వల్ల జీర్ణాశయం, ప్రేవులపై మంచి ప్రభావం పడుతుంది.
10. అన్నం తిన్న వెంటనే తినుబండారాలు అలవాటు చేసుకోకండి. టీ వగైరా ఎక్కువగా తాగకండి. వీటివల్ల ఉదరము బలహీనపడుతుంది.
11. పండ్లు ఫలాలు తగిన మోతాదులో తప్పక తీసుకోండి. ఇది ఆరోగ్యదాయకం.
12. అన్నం తిన్నవెంటనే పని మొదలుపెట్టకండి. అన్నం తిన్నవెంటనే మెదడు, శరీరానికి స్వల్ప విరామం ఇవ్వాలి. చింత, వ్యాకులతలకు దూరంగా ఉంచాలి. అందువల్ల అన్నం తిన్న తరువాత కొంత విశ్రాంతి తీసుకొని పని ప్రారంభించాలి.
13. మాటిమాటికి బేది మందు తీసుకోవడం వల్ల ఉదరముపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది.
14. ఉదరము చెడిపోయినా, ఉదరకోశ వ్యాధులు సంభవించినా మందులు ఎక్కువగా ఉపయోగించే బదులు ఆహారంలో మార్పు చెయ్యడం, పండ్లు తినడం, తక్కువగా తినడం, ఉపవాసాలు పాటించడం వల్ల మంచి ప్రతిఫలం ఉంటుంది-

41. ఆహారం- విటమిన్లు

ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి మంచి పోషక విలువలు గల ఆహారం తీసుకోవడం ఎంతో అవసరం. శ్రేష్టమైన ఆహారపు ప్రాథమిక అంశాలు తెలియజేస్తాను.

1. **ప్రొటీన్లు :** ఉదాహరణకు మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, పాలు, జున్ను శారీరక ఎదుగుదలకు ఎంతో అవసరం.
2. **కొవ్వు పదార్థాలు :** నెయ్యి, నూనె, మీగడ ఇంకా పాలు మొదలగునవి శరీరానికి వేడినిస్తాయి.

3. **చక్కెర పదార్థాలు :** చక్కెర, గోధుమలతో తయారు చేసిన పదార్థాలు శరీరానికి మంచి శక్తి, వేడినిస్తాయి.

4. **ఖనిజ పదార్థాలు :** తినే ఉప్పు, సున్నం, రాగి, ఇనుము, గంధకం, ఫాస్ఫరస్‌లు శరీర నిర్మాణానికి, బలానికి చాలా అవసరం.

5. **నీరు :** నీళ్ళు అన్ని ఆహార పదార్థాలలో ఉంటుంది.

6. **విటమిన్లు :** ఇది ఆహారంలో ముఖ్యమైన భాగం. జీవించడానికి, శారీరక శక్తికి ఇంకా మంచి ఆరోగ్యం కొరకు ఇవి చాలా ఉపయోగపడతాయి.

(అ) విటమిన్- ఏ : పాలు, గుడ్లు, చేపలు, జంతువుల కాలేయం, నెయ్యిలో విటమిన్-ఎ ఉంటుంది. ఇంకా గాజర్, ముల్లంగి గడ్డ, టమోటాలలో కూడా ఈ విటమిన్లు ఉంటాయి. ఆహారంలో ఇవి లోపించినట్లయితే శారీరక ఎదుగుదల కుంటుపడుతుంది. కళ్ళు, ప్రేవులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు జనిస్తాయి.

(ఆ) విటమిన్- బి : మిళితమైన ఈ విటమిన్‌లో పన్నెండుకంటే ఎక్కువ విటమిన్‌లను కనుగొన్నారు. ఇవి పొట్టు ధాన్యాలు, జంతువుల కాలేయం, పప్పు దినుసులు, పెసర పప్పు, పాలకూరలలో సమృద్ధిగా లభ్యమవుతాయి. ఆహారంలో ఇవి లోపించడం వల్ల చర్మం, నరాలు, హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులు వస్తాయి. పచ్చకామెర్లు కూడా వీటి మోతాదు తగ్గడం వల్ల జనిస్తాయి.

(ఇ) విటమిన్-సి : కూరగాయలు అంటే పూగోచి, ముల్లంగి, శాక బేధం, టమోటా ఇంకా పండ్లు అంటే బత్తాయి, నిమ్మకాయ, దానిమ్మ, ఉసిరికాయలలో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి లోపించడం వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయి.

(ఈ) విటమిన్-డి : గుడ్లు, పాలు, పాలతో తయారు చేసిన పదార్థాలు, చేప ఇంకా కూరగాయలలో ఇవి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి లోపించడం వల్ల పిల్లల ఎముకలలో ఎదుగుదల, నిర్మాణం సరిగ్గా ఉండదు. ఎముకలు వంకరగా అవుతాయి. సూర్యకిరణాల వల్ల కూడా ఈ విటమిన్ శరీరానికి లభ్యమవుతాయి.

(ఉ) విటమిన్-ఇ : గోధుమల పొట్టు, శనగలు, జైతూన్ (అగిసె) నూనెలలో ఇవి సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి లోపించడం వల్ల సంతానాన్ని పుట్టించేశక్తి లోపిస్తుంది.

ఇక్కడ తెలియజేసిన విటమిన్లు అన్ని కలిసి ఉన్న ఆహారాన్ని సంపూర్ణ ఆహారం లేదా పౌష్టికాహారం అంటాము. సంపూర్ణ ఆహారమే ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది.

42. అమూల్యమైన సంపద - కళ్ళు

వెలకట్టలేని అమూల్యమైన సంపద కళ్ళు. కళ్ళు ఉంటే సర్వమూ ఉన్నట్లే. కళ్ళులేని జీవితం వ్యర్థం. కండ్లు లేని మనిషి జీవితంలోని అనేక లాభాలను, మాధుర్యాలను ఆస్వాదించలేడు. అయినా విచారకరమైన విషయం ఏమిటంటే- మనుషులు కళ్ళ విషయంలో చాలా తక్కువ శ్రద్ధ తీసుకుంటారు. వాటి భద్రత విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలూ తీసుకోరు. అందువల్లే ఈ మధ్యకాలంలో చాలామంది యువకులకు కళ్ళజోళ్ళను ఉపయోగించడం తప్పనిసరయింది.

కళ్ళ భద్రత, ఆరోగ్యం కోసం కింది విషయాలను గుర్తుంచుకోండి-

1. మసక లేదా అస్పష్టమైన వెలుతురులో చదవడం లేదా రాయడం చేయకూడదు.
2. చదివేటప్పుడు లేదా రాసేటప్పుడు వెలుతురు ఎడమ వైపు నుండి పడేటట్లు చూడండి. ముందు వైపు లేదా కుడివైపు నుండి వెలుతురు పడితే కళ్ళకు ఇబ్బందిగా ఉంటుంది.
3. కాగితం లేదా పుస్తకాన్ని కనీసం పది లేదా పన్నెండు అంగుళాల దూరంలో ఉంచండి.
4. పడుకొని లేదా వాహనంలో ప్రయాణించేటప్పుడు చదవకండి.
5. అన్నం తినేటప్పుడు కూడా చదవకండి
6. రాత్రి పడుకునే ముందు కళ్ళలో సుర్మా (అంజనపు రాయి మెత్తని పొడి) పెట్టుకోవడం మంచి అలవాటు. దీనిని ఆచరించండి.
7. కళ్ళను ప్రతిరోజు చల్లని నీళ్ళలో శుభ్రపరచండి. దుమ్ము ధూళి పోతుంది.
8. ఉదయం లేదా సాయంత్రం పచ్చని పొలాలు లేదా పార్కులలో కాసేపు తిరగడం కండ్లకు ఎంతో మంచిది.
9. దుమ్ము ధూళి,పొగ నుండి కళ్ళను రక్షించండి.
10. మంచి ఎండ, ఎక్కువ వెలుతురులో కళ్ళజోళ్ళను ఉపయోగించి బయటికెళ్ళండి.
11. కంటి భాగాలలో రక్తప్రసరణ బాగా జరగడానికి కనుగుడ్లను ఒక క్రమపద్ధతిలో తిప్పుతుండండి.
12. పఠించేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో కళ్ళను పుస్తకం నుండి పక్కకు మరల్చుకోండి.

ఒకటి రెండు నిమిషాలు కళ్ళకు విశ్రాంతినివ్వండి. మరలా పఠించండి. పుస్తకాన్ని ఏకధాటిగా చదవడం వల్ల కళ్ళపై భారం పడుతుంది.

13. కొద్దికొద్ది సేపటికి ఒకసారి కనుపాపలను కదిలించడం వల్ల కండ్లకు మంచి వ్యాయామం అవుతుంది.

14. చిన్న అక్షరాలను చదవడం, అతి చిన్న వస్తువులను జోడించే పనిని ఎక్కువసేపు చెయ్యటం మంచిదికాదు.

15. తగిన మోతాదులో ఆహారం లేకపోవడం, సాధారణ బలహీనత ఇంకా చెడు గాలి వల్ల కూడా కళ్ళపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది.

16. ఎక్కువ వెలుతురు కూడా కళ్ళను నష్టపరుస్తుంది.

43. అన్నపానీయాల మర్యాదలు

జీవించడానికి అన్నపానీయాలు చాలా అవసరం. గుర్తుంచుకోండి! మన జీవిత ఉద్దేశం కేవలం తినడం, తాగడం ఎంతమాత్రం కాదు. అన్న పానీయాలలో పరిశుభ్రత మొదటి స్థానంలో ఉంది. దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది : 'పరిశుభ్రమైన వస్తువులు హలాల్ (ధర్మసమ్మతం) చేయబడ్డాయి. అపరిశుభ్రమైన వస్తువులు హరామ్ (నిషిద్ధం) చేయబడ్డాయి.' ఏ వస్తువులను అల్లాహ్ నిషిద్ధపరిచాడో, వాటిని మీ అన్నపానీయాలలో చేర్చకండి. అధర్మ సంపాదనకు దూరంగా ఉండండి. దీనివల్ల ఇహపరాలు రెండూ సర్వనాశనం అవుతాయి. ఇస్లాం ధర్మంలో వృధాఖర్చుకు అనుమతిలేదు. అందువల్ల మితిమీరి తినడం, చిరుతిండి కోసం పాకులాడటం, ఇంకా ఎల్లప్పుడూ అన్నపానీయాల కోసమే ఆలోచించడం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదు. వీటివల్ల ఆరోగ్యం, సమయం ఇంకా సంపదలు సర్వనాశనమవుతాయి. అన్నపానీయాల మర్యాదలు దిగువ ఇవ్వబడ్డాయి. వీటిప్రకారం ఆచరించినట్లయితే వైద్యపరమైన లాభాలు కూడా కలుగుతాయి. ఇంకా ప్రవక్త(స)గారి విధానాన్ని అనుసరించిన పుణ్యం కూడా లభిస్తుంది.

1. భోజనం చేసే ముందు చేతులను శుభ్రపరుచుకోవాలి.

2. 'బిస్మిల్లా హిర్రహ్మానిర్రహీం' పలికి భుజించాలి. భోజనం చేసిన తరువాత 'అల్‌హమ్దులిల్లాహిల్లజీ అత్‌అమనా, వసఖానా, వజఅల్‌నా మినల్ ముస్లిమీన్' పఠించాలి. దీనివల్ల అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలిపినట్లు లవుతుంది.

3. రెండు పాదాలపై కూర్చొని లేదా ఒక మోకాలిని కిందికి వాల్చి మరో మోకాలిని

పైకిలేపి కూర్చొని భోజనం చెయ్యాలి.

4. దీనివల్ల జీర్ణాశయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి వీలవుతుంది.

5. కుడిచేతితో భుజించాలి. నీళ్ళు కూడా కుడిచేతితోనే త్రాగాలి.

6. పళ్ళెములో ముందువైపు నుండి తినడం ప్రారంభించాలి. మధ్యనుండి లేదా రెండవవైపు నుండి తినడం వల్ల ఎదుటివారికి అసహ్యంగా ఉంటుంది. అందువల్ల ఇది ఎంతో అయిష్టమైంది.

7. భోజనంలో లోపాలను వెతకకూడదు. ఇష్టమైన దానిని భుజించాలి. ఇష్టంలేని దానిని వదిలివెయ్యాలి.

8. అన్నపానీయాలలో నోటితో గాలి వదలడం నష్టదాయకం. నోటితో వదిలేగాలిలో కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ (చెడు గాలి) ఉంటుంది. అందులో సూక్ష్మక్రిములు కూడా ఉంటాయి.

9. తిన్న తరువాత వేళ్ళను పూర్తిగా నాక్కోవాలి. అది సున్నత్. ఆ తరువాత చెయ్యి కడుక్కొని తడుచుకోవాలి.

10. కలిసి తినడంలో శుభం ఉంది. దీనివల్ల సంతోషకరమైన వాతావరణం నెలకొంటుంది.

11. స్నేహితుని ఇంట భోంచేసినా, లేక ఒకరి ఇంటికి అతిథిగా వెళ్ళినా ఇద్దరికీ శుభం కలగాలని, వారి కష్టనష్టాలు దూరం కావాలని దుఆ చెయ్యండి.

12. తినేటప్పుడు గర్వాతిశయం వద్దు. అణుకువతో తినండి. తినే వస్తువు ఏదయినా కిందపడినా, దానిని శుభ్రం చేసి మరీ తినండి. ఎందుకంటే ఎందులో ఏ శుభం ఉందో ఎవరికి తెలుసు?'

13. వెండి బంగారాల పాత్రలలో తినకండి.

14. పడుకొని లేదా దేనినయినా ఆనుకొని తినడం అవాంఛనీయం. అయితే వ్యాధిగ్రస్తులకు ఈ విషయంలో మినహాయింపు ఉంది. పడుకొని లేదా ఆనుకొని తినడం వల్ల నష్టం జరిగే అవకాశం ఉంది.

15. భోజనం చేసే పాత్రలు శుభ్రంగా ఉండేటట్లు చూడండి.

16. నీళ్ళను మూడు శ్వాసలలో త్రాగండి. ఇది ప్రవక్త(స)గారి సంప్రదాయం. ఇందులో లాభం ఉంది. ఒకేసారి గటగట తాగడం మక్రూహ్.

17. ఎక్కువ కమ్మదనం, తియ్యదనం వెనుక పడకండి. ఇంకా ఖరీదైన ఆహారం కోసం తీవ్రంగా ఆలోచించకండి. ఎందుకంటే విశ్వాసులు ఎక్కువ విలాసాలను కోరుకోరు.

18. పిలవని చోటికి భోజనానికి వెళ్ళకండి

19. కలిసిమెలిసి తినండి. ఒకరిది మరొకరు మార్చుకుని తినండి. కేవలం ఒకే రకమైన ఆహారంలో ఆరోగ్యం ఉండదు. అది పుష్టికరమైన ఆహారం అనిపించుకోదు.

20. నిర్ణీత సమయానికే భోంచేయండి. జంతువులలాగా ఎప్పుడూ తింటూ ఉండడం అనారోగ్యకరం.

21. ఆకలి లేనప్పుడు తినకండి. కడుపునిండా కూడా తినకండి. అయితే, కాస్త ఆకలిగా ఉన్నప్పుడే తినడం ఆపి వెయ్యండి.

22. చాలా తక్కువ తినడం వల్ల శరీరంలో రక్తహీనత వస్తుంది. ఎక్కువ తినడం వల్ల అజీర్ణం, మలబద్ధకాలు జనిస్తాయి. అందువల్ల మధ్యేమార్గాన్ని అవలంబించండి.

23. సద్ది, పాచిపోయిన ఆహారం, తీపి పదార్థాలు, పకోడి, చాక్లెట్లు, ఎక్కువ పుల్లటి, వేడి లేదా చల్లని పదార్థాలు తినడం వల్ల జీర్ణాశయం చెడిపోతుంది. ఇంకా దంత సంబంధమైన వ్యాధులు వస్తాయి.

24. అన్నం తిన్న తరువాత మిస్వాక్ చెయ్యడం, పుక్కిలించడం ఎంతో లాభదాయకం. ముఖ్యంగా ఉదయం లేచిన తరువాత, పడుకొనే ముందు మిస్వాక్ లేదా బ్రష్ చెయ్యడం చాలా అవసరం. ఎంతో లాభదాయకం. దంతాల మధ్య ఇరుక్కున్నది, నోటి దుర్వాసన, గొంతులోని చెడుపోతుంది. జీర్ణాశయంలో అలజడి లేకుండా ఉంటుంది.

25. టీ ఎక్కువగా తాగడం మంచిదికాదు. ముఖ్యంగా హోటళ్ళలో ఎక్కువసేపు మరగగాచిన టీ ఎంతో ప్రమాదకరం.

26. పొగ తాగడం ఎంతో హానికరం. దానికి ఎప్పుడూ దూరం ఉండాలి.

27. పొగాకు, గంజాయి, సారాయి, గుట్కాలు ఎంతో ప్రమాదకరమైన మత్తు పదార్థాలు. ఇవి మనిషిని సర్వనాశనం చేసివేస్తాయి. ఒకవేళ యవ్వనంలో వీటికి దూరంగా ఉండలేకపోతే మీరు జీవచ్ఛవాల్లా తయారవుతారు. ఎందుకంటే, మత్తు పదార్థాలు మెదడు, హృదయం, ఆత్మ, శరీరాలను చంపివేస్తాయి. మత్తు పదార్థాలు వాటిని సేవించిన వారిని చిన్నగా అంతమొందిస్తాయి.

28. భోజనం చేసిన వెంటనే త్వరత్వరగా నడవడం, పరుగెత్తడం, కష్టమైన పనిని చెయ్యడం, పడుకోవడం నష్టదాయకం. కాబట్టి భోంచేసిన తరువాత కొన్ని నిమిషాలు అటూఇటూ తిరగడం మంచిది.

44. వస్త్రధారణ

వస్త్రధారణ గురించి దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది

1. మర్మాంగాలను కప్పి ఉంచడం.

2. కాలానుగుణంగా సంభవించే వైపరీత్యాల (అంటే వేడి, చలి) నుండి రక్షించుకోవటం.

3. శత్రువుల నుండి రక్షణ

4. జీనత్ అంటే అందంకోసం వస్త్రధారణ అవసరం.

5. అయితే, అన్నింటికంటే ఉత్తమమైన వస్త్రధారణ దైవభీతి పరాయణత.

ఈ మధ్యకాలంలో మనం పాశ్చాత్య సంస్కృతికి ప్రభావితులమై గ్రంథంలో తెలిపిన విషయాలను తుంగలో తొక్కేస్తున్నాము. దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఏ విషయాన్ని అన్నిటికంటే చివర ఉంచడం జరిగిందో (అంటే అందచందాలు), దాన్ని అన్నిటికంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతనిస్తున్నాం. అయితే, అందం పేర వస్త్రధారణ ఎంత దిగజారిపోయిందంటే సిగ్గు శరం కూడా లేకుండా పోయింది. ఈ మధ్యకాలంలో వస్త్రాలు ధరించినా ధరించనట్లే కనిపిస్తుంది. స్త్రీలు మరీ పలుచని, బిగుతుగా ఉండే వస్త్రాలు ధరిస్తున్నారు. దీనివల్ల శరీరం మొత్తం బహిర్గతమవుతుంది. అబ్బాయిలు స్త్రీల వలె తమ శిరోజాలను (వెంట్రుకలను) పెంచి, స్త్రీల వస్త్రాలు ధరించి స్త్రీల వలె ఉండటానికి ఇష్టపడుతున్నారు. దూరం నుంచి చూస్తే అబ్బాయి, అమ్మాయిలలో ఎలాంటి తేడా కనిపించదు.

అయితే, మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) స్త్రీల వేషధారణను అవలంబించే పురుషులు, పురుషుల వేషధారణను అవలంబించే స్త్రీలను శపించారు. ఏ స్త్రీ పురుషులపై మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) గారి శాపం పడిందో, వారికంటే దౌర్భాగ్యులు ఇంకెవరు కాగలరు?

బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే- ఏ యువతీ యువకులను భారతదేశ సంపద అని అంటున్నామో, వారు ఈనాడు ఒకరిని మించి మరొకరు లజ్జావిహీనమైన విషయాలలో తలమునకలైపోతున్నారు. సిగ్గూ శరం లేకుండా పోయాయి. నైతికంగా రోజురోజుకు దిగజారిపోతున్నారు. ఇలాంటి నడవడికల వల్ల కేవలం దేశమే కాకుండా స్వయాన

వారు కూడా సర్వనాశనమైపోతున్నారు. ఇలాంటి యువకులలో ధైర్యం, పౌరుషం ఇంకా త్యాగ స్వభావం వంటి గుణాలు జనించే అవకాశమే లేదు.

వస్త్రధారణ గురించి అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స)గారి ఆదేశాలను చూడండి!

1. 'ఓ ఆదం సంతానమా! మేము మీపై వస్త్రాలను అవతరింపజేశాము. అవి మీ రహస్య భాగాల (మర్మాంగాల)ను కప్పి ఉంచుతాయి. మీకు అందాన్ని ఇస్తాయి. రక్షణ కల్పిస్తాయి.

2. వస్త్రాలు ధరించేటప్పుడు అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు చెల్లించుకోండి. ఎందుకంటే ఆయనే ఈ వస్త్రాలను మనకు సమకూర్చాడు. మీరు ఉపయోగించని లేదా పాత బట్టలను వృధా పరచకుండా బీదసాదలకు ఇంకా అగత్యపరులకు ఇవ్వండి.

3. కొత్త బట్టలు ధరించేటప్పుడు ఈ దుఆ పఠించండి.

   సర్వస్తోత్రాలు అల్లాహ్‌కే చెల్లు. ఆయనే ఈ బట్టలను నాకు సమకూర్చాడు. వాటితోనే నా రహస్య భాగాలను కప్పుకుంటున్నాను. ఇంకా వాటితోనే నాకు సౌందర్యం లభించింది.

4. పురుషుల కోసం తెల్ల దుస్తులు బాగుంటాయి

5. మీ పంచె, ప్యాంటు, పైజామాలను కాలి చీలమండలం కంటే కిందకి వేలాడనియ్య కండి. ఇది గర్వానికి చిహ్నం, అల్లాహ్‌కు అయిష్టం.

6. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

   "విశ్వాసుల (పురుషుల) క్రింది వస్త్రం (పంచె, ప్యాంటు, పైజామా వగైరాలు) మోకాళ్ళ కిందికి ఉండాలి. ఇంకా కాళ్ల చీలమండలం వరకు ఉన్నా ఫరవాలేదు. కాని, చీలమండలం కిందికి వేలాడబడిన అచ్ఛాదన భాగం నరకాగ్నిలో కాల్చబడుతుంది. ఎవరయితే అహం,గర్వంతో తమ అచ్ఛాదనలను చీలమండల కంటే కిందికి వేలాడదీస్తారో, ప్రళయదినాన సృష్టికర్త వారివైపు కన్నెత్తి కూడా చూడడు.

7. పట్టువస్త్రాలు పురుషులు ధరించరాదు. అవి స్త్రీల కోసం.

8. మీ భార్యలకు మరీ పలుచని వస్త్రాలు ధరించనివ్వకండి. వీటివల్ల శరీరమంతా బహిర్గతమవుతుంది. అలాగే మరీ బిగుతుగా, శరీరానికి అతుక్కొని ఉండే దుస్తులను కూడా ధరించనివ్వకండి. వీటివల్ల శరీరంలోని ప్రతి అవయవం

వంపుసొంపులు ఎదుటివారిని ఆకర్షిస్తాయి. అలాంటి వారు బట్టలు ధరించినా, ధరించనట్లే కనిపిస్తారు. ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"బట్టలు ధరించి కూడా ధరించనట్లు ఉండే స్త్రీలు, ఎదుటి వారిని రంజింపజేసే స్త్రీలు, పరులను ఆకర్షించే స్త్రీలు నరకవాసులు. వీరు స్వర్గంలో ప్రవేశించడం అలా ఉంచి, స్వర్గ సువాసనలను కూడా ఆస్వాదించలేరు. వాస్తవానికి స్వర్గసువాసన ఎంతో దూరం వరకు వస్తుంది.

9. స్త్రీల వంటి దుస్తులు ధరించకండి. వారిలా ప్రవర్తించకండి. అలా ప్రవర్తించడం ఈ మధ్యకాలంలో చాలా అధికమైపోయింది. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు.

"స్త్రీల వేషధారణను అనుకరించే పురుషులను, పురుషుల వేషధారణను అనుకరించే స్త్రీలను అల్లాహ్ శపించాడు :

10. దుస్తులు ఎప్పుడూ మీస్థాయికి తగ్గట్టు ధరించండి. అహం, గర్వం బడాయి కోసం దుస్తులను ధరించకండి.
11. మీ స్థాయికంటే తక్కువ దుస్తులు ధరించకండి
12. బట్టలు ధరించడంలో, అందంగా ముస్తాబవడంలో కూడా మెళుకువలు, జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చొక్కా గుండీలు పెట్టుకోకుండా, తల దువ్వుకోకుండా తిరగడం ఎంతో అసహ్యకరం.
13. దుస్తులు సాదాసీదాగా ధరించడం విశ్వాసంలో ఒక భాగం.
14. ఆభరణాలు, బంగారం పురుషులకు నిషిద్ధం (హరామ్).
15. ఒక వ్యక్తి అయితే వస్త్రధారణలో, వేషధారణలో మరో జాతి వారిని అనుకరిస్తాడో, ప్రళయదినాన అతడు ఆ జాతి వారితోనే లేపబడతాడు. (అంటే అతని పునరుత్థానం ఆ జాతితోనే ఉంటుంది.)

45. పరిశుభ్రత- పరిశుద్ధత

మహనీయులు ముహమ్మద్(స)ఇలా తెలిపారు :

"పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రత విశ్వాసంలో సగభాగం."

అంటే మనిషి తన ఆత్మను పరిశుద్ధంగా ఉంచడం విశ్వాసంలో సగభాగమయితే,

బాహ్య శరీరాన్ని మలినాల నుండి కాపాడుకోవటం మిగతా సగభాగం. పరిశుద్ధత, పరిశుభ్రతలను అల్లాహ్ ఇష్టపడతాడు.

ఎవరయితే మూత్రశుద్ధి, పరిశుభ్రతకలిగి ఉంటారో, అల్లాహ్ కూడా అలాంటి వారినే ఇష్టపడతాడు. బాహ్యశుద్ధి లేకుండా అంతర్గత శుద్ధిని కూడా పొందలేమన్నది వాస్తవం. ఏ యువకుడు శారీరక పరిశుభ్రత, మూత్రశుద్ధిని పాటించడో, అలాంటి వ్యక్తి అంతర్గత శుద్ధిని, మంచి నడవడికలను ఎలా సాధించగలడు? ఈ విషయమై కొన్ని సలహాలు, నియమాలను క్రింద పొందుపరుస్తున్నాం -

1. మూత్ర విసర్జన తరువాత నీళ్ళతో లేదా మట్టిపెడ్డలతో మూత్ర చుక్కలను శుభ్రపరుచుకోండి. మూత్రనాళం నుండి వచ్చే ఆ మూత్రపు చుక్కలను తప్పకుండా శుభ్రపరుచుకోవాలి. దీనిని ఇస్తిన్‌జా (మూత్రశుద్ధి) అంటాం.
2. మలమూత్రాల అవసరాన్ని తీర్చుకునేటప్పుడు ఖిబ్లా (పడమర) వైపు తిరిగి కూర్చోకండి. ఇంకా ఖిబ్లా వైపు వీపు పెట్టి కూడా కూర్చోకండి. అంటే మల మూత్రాల విసర్జనకు ఉత్తర, దక్షిణ వైపు తిరిగి కూర్చోవాలి.
3. నిలబడి మూత్రవిసర్జన చెయ్యరాదు. దీనివల్ల దుస్తులు అపవిత్రమైపోతాయి.
4. చెట్ల కింద నీడ పట్టున, దారి, మనుషులు కూర్చుండేచోట మలమూత్ర విసర్జన చెయ్యకండి.
5. తలపై అచ్ఛాదన, కాళ్ళకు చెప్పులు, శరీరంపై బట్టలు లేకుండా మలవిసర్జనకు వెళ్ళకండి. మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళేటప్పుడు ముందు ఎడమకాలు లోపల పెట్టండి. ఈ దుఆ చదవండి.

   "అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అఊజుబిక మినల్ ఖుబుసి వల్ ఖబాయిస్"

   (దేవా! షైతాన్ స్త్రీ పురుష దుష్టశక్తుల నుండి రక్షణ కొరకు నీ శరణు వేడు కుంటున్నాను)
6. ఇతరుల ముందు ముక్కు చీది శుభ్రపరచడం, బలగం (గట్టిగా ఉండే ఉమ్మి) ఊయటం వంటిది చేయరాదు. ఇది ఎంతో అసహ్యంగా ఉంటుంది.
7. గుసుల్ (స్నానం) చేయాల్సిన అవసరం కలిగితే వెంటనే గుసుల్ చెయ్యండి. ఇందులో ఏమాత్రం ఆలస్యం చెయ్యకండి.
8. దంతాలు, చెవులు, శరీరాన్ని నిత్యం శుభ్రంగా ఉంచండి. ఇంకా స్నానం చేస్తుండండి.

46. నిద్ర- మేల్కొలుపు

1. రాత్రి చాలా పొద్దుపోయేదాకా మేల్కొవడం, ఉదయం చాలా పొద్దెక్కేవరకు పడుకోవడం నష్టదాయకం. దీనివల్ల ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది.

2. సౌఖ్యాన్ని ఇచ్చే మెత్తని పరువులు ఉపయోగించడం వల్ల స్వప్న స్ఖలనం జరిగే అవకాశం ఉంది. సౌఖ్యంగా ఉండాలనే కోరిక జనిస్తుంది.

3. పడుకునే ముందు పరుపును బాగా దులుపండి. దీనివల్ల పరుపుపై ఉన్న దుమ్ము దూళి, పురుగుపుట్రా దూరమవుతాయి. నష్టం నుండి కాపాడబడతారు.

4. పడుకునే ముందు గుర్తున్న దివ్యఖుర్ఆన్ వాక్యాలను పఠించండి. పగలు జరిగిన పొరపాట్లు, పాపాల నుండి పశ్చాత్తాపం చెందండి. ఇంకా మంచి కార్యాల పట్ల అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపండి. అల్లాహ్ నామాన్ని స్మరిస్తూ నిద్రపోండి.

5. వెల్లకిలా పడుకోవాలి. బోర్లా పడుకోరాదు. ఎడమ వైపుకు కూడా తిరిగి పడుకోరాదు. ఇవన్నీ నష్టదాయకం. దీనిపట్ల జాగ్రత్త వహించండి. వీటివల్ల వ్యాధులు వస్తాయి.

6. చెడు ఆలోచనలు మనసులో పెట్టుకుని నిద్రపోరాదు. వీటివల్ల చెడు కలలు, స్వప్న స్ఖలనం కలిగే అవకాశం ఉంది. భయం కూడా కలుగుతుంది.

7. ముఖాన్ని పూర్తిగా కప్పుకొని పడుకోవడం వల్ల కావలసినంత మంచి గాలి (ఆక్సిజన్)దొరకదు. దీనివల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. అందువల్ల ఎలాంటి సమయంలో కూడా ముఖాన్ని పూర్తిగా కప్పుకొని పడుకోరాదు.

8. ప్రతిరోజు తెల్లవారుజామున మేల్కొనే అలవాటు చేసుకోండి. దీనివల్ల కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని ఫజర్ నమాజు చేయడానికి వీలవుతుంది. పగలంతా ఆరోగ్యంగా, చలాకీగా ఉండటానికి వీలవుతుంది.

9. నిద్రలో ఏదయినా మంచి కలగంటే అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలియజెయ్యండి. చెడు కల ఏదయినా వస్తే, దానివల్ల కూడా మంచే జరుగుతుందని నమ్మకం కలిగి ఉండండి.

10. ఏదయినా భయంకరమైన కల.

47. సుఖదుఃఖాలు

ఈ ప్రపంచం సుఖదుఃఖాలతో మిళితమై ఉంది. సంతోషకరమైన సమయంలో...

1. అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలపండి.
2. సంతోషంలో మీ స్నేహితులను చేర్చుకోండి. ఆనంద మాధుర్యం రెండింతలవుతుంది.
3. బాగా ఆనందించండి. అది మీ హక్కు అయితే హద్దులు మీరకండి. దీనివల్ల గర్వం అహంకారాలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. అల్లాహ్ ఇలా తెలిపాడు :

   "దేవుడిచ్చిన వరాలు పొంది గర్వపడకండి. దేవుడు అహంభావాన్ని, గొప్పలు చాటుకునే వారిని ఇష్టపడడు." (దివ్యఖుర్‌ఆన్)
4. ఇతరుల సంతోషంలో పాల్గొని వారి ఆనందాన్ని ఇనుమడింప జేయండి.

కష్ట, దుఃఖాల సమయంలో....

1. ఓర్పు సహనాలతో వాటిని సహించండి. ధైర్యంగా ఉండండి.
2. కష్టనష్టాలు ఎల్లప్పుడూ ఉండవు. అందువల్ల వాటికి ఎక్కువగా ప్రభావితులు కాకండి.
3. కష్టనష్టాల నుండి త్వరగా బయటపడండి. లేనిచో ఆరోగ్యం క్షీణించే అవకాశం ఉంది.

అల్లాహ్ ఈ విధంగా తెలిపాడు :

"ఈ భూమిపై వచ్చే ప్రకృతి వైపరీత్యాలు, మీపై వచ్చే కష్టనష్టాలు, ఆపదలను మేము మీకోసమని ఇంతకుముందే ఒక పెద్దగ్రంథంలో రాసి ఉంచాము. అలా చెయ్యడం అల్లాహ్‌కు చాలా సులభం. ఇందులో ఏమాత్రం సందేహంలేదు. మీ వైఫల్యం పట్ల బాధపడకండి."

4. ఏదయినా ఆపద లేదా దుఃఖ విషయాన్ని వింటే ఈ దుఆ పఠించండి.

   "ఇన్నాలిల్లాహి వ ఇన్నా ఇలైహి రాజివూన్"

   మనం అల్లాహ్‌కు చెందినవారము. చివరికి మనమంతా ఆ దైవసన్నిధికే చేరుకుంటాం.

5. ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు : 'ఏ విశ్వాసికైనా మనోవేదన, శారీరక బాధ, అనారోగ్యం, శారీరక కష్టాలు కలిగినప్పుడు సహనం వహిస్తే, అల్లాహ్ అతని పాపాలను మన్నిస్తాడు."
6. దుఃఖ సమయాల్లో కన్నీరు కార్చడం, విచారించడం మానవ నైజం. అయితే ఆపద, కష్టసమయాల్లో కూడా మన నోట ఎలాంటి ధర్మవిరుద్ధమైన మాట రాకూడదు. ఓర్పు సహనాలను ఎప్పుడూ వీడరాదు.
7. వ్యాధిని నిందించరాదు. విధిపట్ల, దైవం పట్ల ఎలాంటి ఫిర్యాదు చేయకుండా సహనం, ఓర్పు వహించాలి. తుదిదినాన ప్రతిఫలాన్ని కాంక్షించాలి.
8. ధర్మమార్గం, హలాల్ (ధర్మ) సంపాదన విషయంలో మీకు ఎదురయ్యే కష్టాలను ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి. అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపుతూ ఉండండి.
9. ఎదుటివారు విచారం, బాధ, కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు వారికి తోడుగా నిలవండి. వారి బాధను తగ్గించడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.
10. జీవితమే దుర్భరమైపోయే కష్టాలు, ఆపదలు వచ్చిపడినా మరణాన్ని కోరుకోరాదు. చేతులారా జీవితాన్ని సర్వనాశనం చేసుకోవడం లాంటి ఏహ్యమైన నేరాన్ని చేయరాదు. అది పిరికితనం, మహా పాతకం.
11. పరిస్థితులు ఎంత దారుణంగా, కఠినంగా ఉన్నా ధర్మమార్గాన్ని వీడరాదు. ఎందు కంటే మనిషి ఇహపరాలు అందులోనే ఉన్నాయి.

48. ఇస్లామీయ జీవనసరళి

నా ప్రియమైన స్నేహితులారా! జీవితంలోని సుఖసంతోషాల మాధుర్యాలను పొందడానికి అల్లాహ్ కొన్ని హద్దులు, నియమాలను విధించాడు. వీటిప్రకారం ఆచరించినట్లయితే మనిషి తాను స్వయంగా ఆనందంగా ఉండగలడు. అలాగే పరులూ అతన్ని ఇష్టపడతారు. ప్రపంచంలో ఎవరి ఇష్టానుసారం వారు ఏదిబడితే అది చేసుకుంటూ వెళితే అంతా అల్లకల్లోలం, హత్యా రక్తపాతాలు మితిమీరిపోతాయి. ఈ అందమైన జీవితం సర్వనాశనం అయిపోతుంది. ఇహలోకం నరకంగా మారిపోతుంది. కాబట్టి అలా కాకుండా అల్లాహ్ చూపిన సన్మార్గం, నియమ నిబంధనలపై జీవించినట్లయితే, ఇహలోకపు ధర్మసమ్మతమైన మాధుర్యాలన్నింటినీ ఆస్వాదించవచ్చు. ఆ హద్దులు, నియమాలను మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) తన మాటలతో, చేతలతో ఆచరించి చూపారు.

ఇప్పుడు మనం వాటిని తెలుసుకొని ఆచరించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉంది. మీ సౌలభ్యం, మార్గదర్శకం కోసం కొన్ని అంశాలను ఇక్కడ పొందుపరుస్తున్నాము.

కొత్త జీవిత ప్రారంభం

ఈ పుస్తకాన్ని అధ్యయనం చేయకముందు మీ జీవితంలో అనేక తప్పులు, పాపాలు మీ వల్ల జరిగి ఉంటాయి. ముందుగా వాటిపట్ల పశ్చాత్తాపం (తౌబా) చెందండి. ఈ తప్పులు, పొరపాట్లను మన్నించమని అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి. తరువాత ఎప్పుడూ వాటి దరిచేరనని ప్రతిజ్ఞ చేసుకోండి. వాటి దరిదాపులకూ వెళ్ళకండి. అల్లాహ్ ఈవిధంగా సెలవిచ్చాడు :

ఒకవేళ ఎప్పుడయినా ఏదయినా పాపం వారి వల్ల జరిగిపోతే, లేదా తమపై తాము ఏదయినా అన్యాయానికి ఒడిగట్టినా వారికి వెంటనే అల్లాహ్ గుర్తుకువస్తాడు. పాపాలను క్షమించమని వారు అల్లాహ్‌ను కోరుకుంటారు. వాస్తవానికి వారి పాపాలను క్షమించేవారు, వారిని మన్నించేవారు అల్లాహ్ తప్ప ఇంకెవరున్నారు? వారు తెలిసీ మంకుపట్టు పట్టరు.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"మానవులందరూ పాపాత్ములే. అయితే, అందరికంటే ఉత్తమమైన పాపాత్ములు అధికంగా తౌబా (పశ్చాత్తాపం) చెందేవారే."

పశ్చాత్తాపం చెందడం వల్ల కొత్త జీవితాన్ని పరిశుభ్రంగా, పరిశుద్ధంగా గడపాలన్న సంకల్పం, ధైర్యం జనిస్తుంది. మీ సంకల్పం పటిష్టమవుతుంది. అల్లాహ్ దయామయుడు, కరుణా సాగరుడు. ఆయన మీ పాపాలు, అపరాధాలను మన్నిస్తాడని నమ్మకం కలిగి ఉండండి. అల్లాహ్ స్వయంగా ఇలా తెలియజేశాడు :

(ఓ ముహమ్మద్(స)! వారికి చెప్పండి : "తమ ఆత్మలపై అన్యాయానికి ఒడిగట్టిన ఓ నా దాసులారా! అల్లాహ్ కరుణాకటాక్షాల నుండి నిరాశ చెందకండి. అల్లాహ్ మీ పాపాలన్నింటినీ క్షమిస్తాడు. ఆయన క్షమించేవాడు, ఇంకా కరుణ చూపేవాడు."

"మీపై ఆపద వచ్చిపడకముందే, ఎటువైపు నుండి కూడా మీకు సహాయం అందని పరిస్థితి ఏర్పడకముందే మీరు మీ ప్రభువు వైపుకు మరలండి. ఆయనకు విధేయత చూపండి."

మీరు చేసిన పాపాలు, దుష్టచేష్టలను గుర్తుచేసి అల్లాహ్ ముందు క్షమించమని దీనాతిదీనంగా వేడుకోండి. మీ వల్ల జరిగిన పాపాలు, పొరపాట్లపై సిగ్గుతో కుంగిపోండి.

ఇంకా ఇలాంటి పనుల దరిదాపులకు కూడా వెళ్ళనని వాగ్దానం చెయ్యండి. అప్పుడు అల్లాహ్ మీ పాపాలను, తప్పులను తప్పకుండా క్షమిస్తాడు. ఇంకా సన్మార్గంపై నడిచే సద్బుద్ధిని ప్రసాదిస్తాడు.

గుర్తుంచుకోండి! పాపకార్యాల పట్ల అవగాహన కలిగి, నేను పాపం చేసినాను అని నమ్మకం కలిగితే మీరు బాగుపడే సమయం ఆసన్నయిందని అర్థం. దేవుని దయాదాక్షిణ్యాల ద్వారాలు మీకోసం తెరవబడతాయి. అప్పుడు అల్లాహ్ ముందు మోకరిల్లండి. సర్వేశ్వరుడైన అల్లాహ్ ఈవిధంగా సెలవిచ్చాడు:

"మీ తౌబా(పశ్చాత్తాపం)ను అంగీకరించేవాడు ఆయనే. మీ తప్పులు, పొరపాట్లను మన్నిస్తాడు. మీరు చేసేదంత ఆయనకు బాగా తెలుసు." మహనీయులు ముహమ్మద్(స) పశ్చాత్తాపం, పాపవిమోచన కోసం ఈ దుఆను తెలియజేశారు.

"దేవా, నీవే నా ప్రభువువి. నీవు తప్ప మరొక ఆరాధ్య దైవం లేదు. నీవు నన్ను పుట్టించావు. నేను నీ దాసుణ్ణి, నేను నీ దాస్యాన్ని గురించి నీ పట్ల విధేయతను గురించి చేసిన వాగ్దానంపై నా శక్తి కొలదీ నిలకడ చూపుతాను. నా వల్ల ఏ పాపం జరిగినా, దాని దుష్ఫలితాల నుండి తప్పించుకోడానికి నీ శరణు కోరుతున్నాను. నీవు నాకు ఏఏ వరాలు ప్రసాదించావో వాటిని గురించి నేను నీ ముందు ఒప్పుకుంటున్నాను. నా పాపాన్ని కూడా ఒప్పుకుంటున్నాను. ప్రభూ! నా అపరాధాన్ని మన్నించు, నీవు తప్ప నా పాపాల్ని ఇంకెవరు మన్నించగలరు?"

పశ్చాత్తాపం చెంది, దాని పట్ల స్థిరంగా నిలిచే వాగ్దానం చేసిన తరువాత జీవితంలోని ప్రతి సంకటములో అల్లాహ్‌తో వేడుకునే అలవాటు చేసుకోండి. శక్తిసామర్థ్యాలు, భాండాగారాల అధిపతి అల్లాహ్‌యే. ఆయన గొప్ప దయామయుడు. ఆయన్నే అర్థించాలి. ఏది అవసరమయినా ఆయననే అడగాలి. ప్రవక్తలతో సహా సీదాసాదా వ్యక్తి వరకు ఆయనపైన్నే ఆధారపడి ఉన్నారు. అన్నీ వినేవాడు, అంగీకారం తెలిపేవాడు ఆయనే. దుఆ (అర్థింపు) గురించి మరో చోట చర్చిద్దాం –

స్వయంగా అల్లాహ్ ఈవిధంగా తెలియజేశాడు :

"యదార్థంగా ఆయననే వేడుకోవాలి. వీరు ఆయన్ను కాదని ఎవరెవరి ముందు మొరపెట్టుకుంటున్నారో వారెవరూ వీరికి పలకరు. వారి ముందు చెయ్యిజాపి వేడుకోవడం అంటే– 'ఒక వ్యక్తి నీళ్ళ ముందు తన రెండు చేతులను ఉంచి, ఆ నీళ్ళు వాటికవే వచ్చి తన నోటిలో పడాలని ఆశించే వ్యక్తిలాంటిది.' వాస్తవానికి నీళ్ళు అతని వరకు ఎప్పుడూ చేరుకోవు కాబట్టి అవిశ్వాసుల వేడుకోలు నిరర్థకంగా తచ్చాడుతుంటాయి."

గుర్తుంచుకోండి. పరిశుద్ధమైన, ధర్మసమ్మతమైన దానినే అల్లాహ్ నుండి కోరుకోండి. పాపకార్యాల కోసం వేడుకోవడం మహా పాపం, తప్పిదం కూడా. అలా చేయడమంటే స్వయంగా శిక్షను కోరుకోవడమే అవుతుంది. అల్లాహ్‌ను వేడుకునేటప్పుడు మంచి సంకల్పంతో, హృదయపూర్వకంగా కోరుకోండి. మీ అవసరాలు, పరిస్థితులన్నీ ఆయనకు తెలుసు అన్న ఉద్దేశ్యంతో వేడుకోండి. అన్నిటినీ ఇవ్వగలిగే సమర్థుడు ఆయనే. అల్లాహ్ ఇంకా ఇలా తెలియజేస్తున్నాడు

"... ఓ ప్రవక్తా! నా దాసులు నన్ను గురించి నిన్ను అడిగితే, నేను వారి దగ్గరే ఉన్నానని, పిలిచేవారు నన్ను పిలిచినపుడు వారి వేడుకోలును ఆమోదిస్తానని చెప్పు. కనుక వారు నా ఆదేశాలను శిరసావహించాలి. నన్ను విశ్వసించాలి. అప్పుడే వారు సన్మార్గంపై నడవగలరు."

ఈ విషయమై మహాప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"మీ దుఆ స్వీకరించబడుతుందని ఆశిస్తూ (మనసు లగ్నం చేసి) దుఆ చేయండి. నిర్లక్ష్యంగా పరధ్యానంతో చేసే వారి దుఆ స్వీకరించబడదు."

ఎంతో భయభక్తులతో, వినయ వినమ్రతతో (దైవ) దాస్యభావంతో దుఆ చేయాలి. నిరాశ చెందవలసిన అవసరం లేదు. అల్లాహ్ ఏది చేసినా మంచే చేస్తాడు. దుఆ చేయడం దాసుని పని. ప్రతిఫలం ఇవ్వడం, అల్లాహ్ చేతుల్లో ఉంది.

49. సభా మర్యాదలు

1. ఎల్లప్పుడూ మంచివారి సహచర్యంలో కూర్చోడానికి ప్రయత్నించండి.
2. మీరు జరిపే ప్రతి సమావేశంలో దైవం, తుది దినం ప్రస్తావన వచ్చేలా ప్రయత్నించాలి. సభను అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స) ప్రస్తావనతో ముగించండి.
3. సమావేశంలో ఎక్కడ స్థలం ఉంటే అక్కడే కూర్చోవాలి. సమూహాన్ని చీల్చుకొని గెంతుతూ ముందుకెళ్ళడానికి ప్రయత్నించరాదు.
4. సభలో కూర్చున్న ఒక వ్యక్తిని లేపి ఆ స్థలంలోనే కూర్చోడానికి ప్రయత్నించకూడదు.
5. ఒకవేళ సమావేశంలో వ్యక్తులు వృత్తాకారంలో కూర్చుంటే, వారి మధ్యలో కూర్చోరాదు.
6. సమావేశంలో కూర్చున్న వ్యక్తుల్లో ఎవరయినా అవసరం కలిగి కొద్దిసేపటి కోసం లేచి వెళితే అతని స్థలాన్ని ఆక్రమించుకోరాదు.

7. సమావేశంలో ఇద్దరు వ్యక్తులు దగ్గరగా కూర్చుంటే, వారి అనుమతి లేకుండా వారి మధ్యలో కూర్చోరాదు.
8. సమావేశంలో ఏదయినా చెప్పదలుచుకుంటే సభాధ్యక్షుని అనుమతి పొంది మాట్లాడాలి. ఒక సమయంలో ఒక వ్యక్తే మాట్లాడాలి. ఎదుటి వ్యక్తి మాట పూర్తికాక ముందే మాట్లాడకూడదు.
9. సభలో పాల్గొన్న సభ్యులను ఉద్దేశించి 'అస్సలాము అలైకుమ్'అని చెప్పాలి.
10. ఒక ముస్లిం వ్యక్తితో కలిస్తే 'అస్సలాము అలైకుమ్' అంటూ కరచాలనం చేయాలి.
11. ఎదుటి వారిని ఎప్పుడూ నగుమోముతో కలవాలి.
12. అనుమతి లేకుండా ఇతరుల ఇళ్ళలోకి వెళ్ళకూడదు. ఇంటిబయట వాకిలికి ఎదురుగా నిలబడకుండా పక్కన నిలబడి ఒకటికి మూడుసార్లు పిలవాలి. జవాబు రాకపోయినా, లేక లోపలినుండి బయటికి ఎవరూ రాకపోయినా వెనుదిరిగి వెళ్ళిపోవాలి.
13. 'సలామ్' చెయ్యడంలో ఎప్పుడూ ముందుండండి. ముందుగా సలామ్ చేసే వ్యక్తి అల్లాహ్‌కు దగ్గరగా ఉంటాడు.

50. హక్కులు

నా ప్రియమైన యువ స్నేహితులారా! ఈనాడు ఎటుచూసినా హక్కులు... హక్కులు అనే నినాదాలే వినిపిస్తున్నాయి. వాటిని సాధించడం తప్ప మరో పనే లేకుండాపోయింది. సమాజం సర్వనాశనమయి దేశం శత్రువుల పాలైపోయినా ఫరవాలేదు. కాని హక్కుల ప్రస్తావన ప్రతి వ్యక్తి నోటిలో నానుతూనే ఉంటుంది.

రైతుల హక్కులు, కార్మికుల హక్కులు, విద్యార్థుల హక్కులు- ఒకటేమిటి ఎటుచూసినా హక్కుల గోలే. సంస్థలు, రాజకీయ పార్టీలు, సోకాల్డ్ సంక్షేమ సంఘాలు తమ స్వార్థం కోసం అమాయక ప్రజలను మభ్యపెట్టి ధనాన్ని దోచుకుంటున్నారు. "మీరు మా వెంటే ఉండండి. మీ హక్కులను సాధించిపెడతాం' అని ప్రజలను పావులుగా వాడుకుంటున్నారు.

అయితే, హక్కులతోపాటు మరో పదం కూడా అప్పుడప్పుడు వినిపిస్తుంది. అది బాధ్యతా నిర్వహణ. దీనికోసం ఎవరూ హంగామా, గోల చేసినట్లు మనకు కానరాదు. వాస్తవానికి హక్కులు, బాధ్యతలు ఒకే నాణానికి రెండు వైపులు. ఒకవైపు హక్కుల

ప్రస్తావన వస్తే మరోవైపు బాధ్యతల ప్రస్తావన కూడా వస్తుంది. ఈ రెండింటినీ వేరుపరచలేము. వీటిలో ఏ ఒక్కదానిని విడనాడినా రెండవదాని భావనే ఉండదు. హక్కుల కోసం పోరాటం చేసే యోధులు, అంతేస్థాయిలో నిర్వహణ కోసం కూడా ప్రయత్నం చేస్తే, ఇరువైపులా సుఖసంతోషాలు కలుగుతాయి.

సమాజంలో ఏ ఒక్క చిన్న విషయ ప్రస్తావన వచ్చినా, హక్కుల పేరుతో పాఠశాలలు, కళాశాలల విద్యార్థులు రోడ్లెక్కి నినాదాల గోల మొదలెడుతున్నారు. పగలగొట్టడం, కాల్చడం, బంద్ చెయ్యడం ఇంకా అల్లరిగోల క్షణాల్లో తారస్థాయికి చేరుతుంది. చివరికి వాటిని ఆపడానికి ప్రభుత్వం కూడా విసుగెత్తిపోతుంది.

కాస్త ఆలోచించండి! ఇవి దేశ యువకులు చేయవలసిన పనులేనా? బస్సులు, వ్యాపార సంస్థలు, ఇళ్ళను కాల్చివెయ్యడం– వాటిని దోచుకొని గర్వపడటం– స్వదేశాన్ని భస్మం చేసి చిందులు వేయటం, ఏ నౌకలో ప్రయాణమై ఉన్నామో, దానికే రంధ్రం వేసి సంతోషపడటం, వాహ్ వాహ్ నినాదాలు చేయడం వంటివి దేశం యొక్క ఎలాంటి సేవ అనిపించుకుంటుంది? ఇలాంటి పనులు, చేష్టలకు బుద్ధిహీనులు, అజ్ఞానులు మాత్రమే పాల్పడగలరు. మీరు కూడా అలాంటి వారిలో చేరాలనుకుంటున్నారా? మీ దేశ సంపదను మీరే సర్వనాశనం చేసి సంతోషిస్తే మీకంటే పిచ్చివారు ఇంకెవరు కాగలరు? ఇలాంటి మీరు పెద్దయ్యాక దేశం, సమాజానికి ఎలాంటి సేవ చెయ్యగలరు? మీరు బుద్ధిహీనుల వంటి పనులకు పాల్పడుతూ వెళితే అల్లరి, గోల, విధులను కాలరాయడం, బాధ్యతలను విడనాడటం మీ స్వభావమైపోతుంది. మీ అంతరాత్మ చచ్చిపోతుంది. మీరు పోకిరి, దుర్మార్గుల వలే మిగిలిపోతారు.

నా స్నేహితులారా! మీ హక్కులతోపాటు ఇతరుల హక్కులు కాపాడటం మీ బాధ్యత, విధులను అర్థం చేసుకోండి. అప్పుడు మీరు ఎదుటివారికి ఆటంకం కలిగించలేరు. మీకూ ఎలాంటి ఆటంకాలు జరుగవు.

నా యువ స్నేహితులారా! మీరు విశాలమైన జీవితంలోకి ప్రవేశిస్తున్నారు. అక్కడ సాఫల్య వైఫల్యాలు రెండూ మిమ్మల్ని స్వాగతిస్తాయి. ఇతరుల హక్కులను కొల్లగొట్టకుండా ఉంటే, మీరు జీవితంలో ఎంతో అభివృద్ధి సాధిస్తారు. శాంతియుతంగా ఉంటారు. మీ హక్కులను ఎవరూ కొల్లగొట్టరు. ఇరువర్గాల మధ్య లేదా దేశాల మధ్య జరిగే యుద్ధాలన్నీ హక్కుల పరిరక్షణ కోసమే. ప్రతి వ్యక్తి ఇది నా హక్కంటే, కాదు అది నా హక్కు అంటున్నారు. మీరు ఒకరి హక్కును కొల్లగొట్టకపోతే ఇలా తర్జనభర్జన జరుగుతుందా? మీరు ఒకరి హక్కును విడనాడితే లేక కొల్లగొడితే ఎదుటివారు మీపై తప్పక యుద్ధం చేస్తారు. అభివృద్ధి

నిలిచిపోతుంది. శాంతిసౌమ్యాలు నాశనమైపోతాయి. మనశ్శాంతి కరువైపోతుంది. నింద, ఆపదలమయమై జీవితమంతా వ్యర్థమైపోతుంది. మీరు బలవంతాన ఒకరి ఇంటిని లేదా స్థలాన్ని ఆక్రమించుకుంటే, పుస్తకాన్ని తీసుకుంటే లేదా పెన్ను తీసుకొని తిరిగి ఇవ్వకపోతే, మీరు వారి హక్కును కాలరాస్తున్నారు అని అర్థం. అప్పుడు మీతో వారు తప్పకుండా వాదులాడుతారు. గుర్తుంచుకోండి! మనం ఎదుటివారి హక్కులను కొల్లగొట్టడం వల్లే ప్రపంచంలో అన్నిరకాల అల్లర్లు ఉత్పన్నమవుతాయి. రండి! తోటివారి హక్కులు, మీ విధి బాధ్యతలు ఒక సూచిక (పట్టి)ని తెలియజేస్తాను.

51. అల్లాహ్ హక్కులు

1. అల్లాహ్ మనుషులను, జిన్నులను కేవలం తన ఆరాధన కోసమే పుట్టించాడు. (ఆరాధన అంటే కేవలం నమాజ్, రోజా మాత్రమే కాకుండా జీవితంలోని ప్రతి రంగమూ ఆయన చూపిన మార్గంపైనే ఉండాలి. ఇస్లాం ధర్మం చూపిన దానిప్రకారమే జీవితంలోని ప్రతి పని జరగాలి. ఇంకా వేటిని నిషిద్ధపరిచిందో వాటికి దూరంగా ఉండటమే ఆరాధన)

2. అల్లాహ్‌కు మనుషులపైగల హక్కు ఏమిటంటే, వారు కేవలం ఆయన ఆరాధన మాత్రమే చెయ్యాలి. ఆయనకు సాటి ఎవ్వరినీ నిలపరాదు.

ఒకవేళ మనం అల్లాహ్ ఆదేశాన్ని, ఆయన హక్కును కాలరాస్తే ప్రపంచంలో అలజడి, అల్లకల్లోలాలు పెట్రేగిపోతాయి. ఎవరికీ ఎవరి భయమూ ఉండదు. ప్రపంచంలో మనమే షైతాన్ రూపాన్ని అవలంభిస్తాము. ఇహలోకం నరకంగా తయారవుతుంది. ఇంకా ప్రళయదినాన మనం శిక్షకు అర్హులమవుతాం.

52. ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) హక్కులు

1. ప్రవక్త(స)గారి హక్కులలో మొదటిది ఆయన్ను ప్రేమించాలి, రెండోది ఆయనకు విధేయత చూపాలి, మూడోది ఆయన ఘనత యొక్క పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండాలి.

2. అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు, 'ఓ ప్రవక్తా!అల్లాహ్ సాక్షి, వీరు నిన్ను (ప్రవక్తను) ప్రేమించి, నీ తీర్పు నిర్ణయాలను ఆమోదించనంతవరకు విశ్వాసులు కాజాలరు. ఇంకా ఈ విషయమై ఎలాంటి సంకటమూ ఉండరాదు.

దీని అర్థం ఏమిటంటే, మనం ప్రతిరంగంలోనూ మహనీయులు ముహమ్మద్(స) గారి ఇష్టాన్ని, సంతోషాన్ని చూడాలి. ఆయనపై దరూద్ పఠిస్తూ ఉండాలి. ఆయన(స)

తెలిపారు : 'ఎవరి ముందు నా ప్రస్తావన వస్తుందో, అతను నాపై దరూద్ పఠించాలి. నాపై ఒకసారి దరూద్ పఠిస్తే, అల్లాహ్ అతనిపై పదిసార్లు దయచూపుతాడు. ఇంకా అతని పది పాపాలను మన్నిస్తాడు."

53. ముస్లిం పరిపాలకుని హక్కులు

ముస్లింల పాలకుడు– అతడు పాపాత్ముడు కానంతవరకూ – అతని ఆజ్ఞల్ని శిరసావహించటం ప్రతి ముస్లిం విద్యుక్త ధర్మం. ఏ వ్యక్తి అయితే ఇస్లామీయ వ్యవస్థను సూత్రప్రాయంగా అంగీకరించడో, మరెవరైతే ప్రజలు ఎన్నుకున్న ప్రతినిధిని (రాజ్య పాలకుణ్ణి) తగు ధార్మిక కారణం లేకుండా ఒప్పుకోడో అతను నరకవాసి.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు: "ఎవరు నా పట్ల విధేయత చూపుతారో వారు అల్లాహ్ పట్ల విధేయత చూపినట్లు. ఎవరు నా పట్ల అవిధేయత చూపుతారో, వారు అల్లాహ్ పట్ల కూడా అవిధేయత చూపినట్లు. అలాగే ఎవరు అమీర్(నాయకుడు) పట్ల విధేయత చూపుతారో, వారు నా పట్ల విధేయత చూపినట్లు. ఎవరు అమీర్‌పట్ల అవిధేయత చూపుతారో వారు నా పట్ల కూడా అవిధేయత చూపినట్లు.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇంకా ఇలా తెలిపారు :

"మీపై చప్పిడి ముక్కుగల బానిస నాయకుడిగా నియమించబడి, అతడు అల్లాహ్, ఆయన గ్రంథం ప్రకారం ఆదేశిస్తే, మీరు అతని మాట వినండి ఇంకా దానిని అమలుపరచండి".

54. మంచి పౌరుని విధులు

ప్రతి ముస్లిం మంచి పౌరుడే. ఎందుకంటే–

1. అతను దేశం పట్ల విశ్వాసపాత్రుడై ఉంటాడు
2. తన హక్కులు, బాధ్యతలు గుర్తెరిగి ఉంటాడు
3. హక్కులను కోరుకుంటూ బాధ్యతలను విస్మరించడు.
4. ప్రభుత్వంతో సహకరిస్తాడు.
5. శాంతిసామరస్యాల కోసం ప్రయత్నం చేస్తాడు
6. దేశం కోసం ప్రాణత్యాగానికైనా సిద్ధపడతాడు.
7. తోటిపౌరుల పట్ల మంచిగా వ్యవహరిస్తాడు.

8. సమాజ సేవపట్ల ఆసక్తి, ఉత్సాహం కలిగి ఉంటాడు.
9. పరమత సహనంకలిగి వుంటాడు.
10. ఎవరికీ ఇబ్బంది, కష్టం కలిగించడు
11. సమాజంలో శాంతిసామరస్యాల సాధన కోసం అహర్నిశలు శ్రమిస్తాడు.
12. నిజమైన విశ్వాసి అవడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు.

55. తల్లిదండ్రుల హక్కులు

అల్లాహ్ ఈ విధంగా సెలవిచ్చాడు :

"నీవు దైవాన్ని తప్ప ఇంకెవరినీ ఆరాధించరాదని, తల్లిదండ్రులు, బంధువులు, అనాథలు, పేదలు, పొరుగువారు ఇంకా బంధుత్వం గల పొరుగువారి పట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలని నీ ప్రభువు తీర్మానించాడు. అలాగే బంధువులు కాని పొరుగువారిపట్ల, స్నేహితుల పట్ల, బాటసారుల పట్ల ఇంకా మీ స్నేహితుడి స్నేహితుల పట్ల కూడా సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి".

1. తల్లిదండ్రుల పట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండండి. ఇందులోనే మీ ఇహపరాల సాఫల్యం ఉంది.

2. అల్లాహ్ తరువాత అందరికంటే ఎక్కువ హక్కు తల్లిదండ్రులది. అల్లాహ్ ఈవిధంగా తెలియజేశాడు :

"నీవు దైవాన్ని తప్ప ఇంకెవరిని ఆరాధించరాదని, తల్లిదండ్రుల పట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలని నీ ప్రభువు తీర్మానించాడు". (బనీ ఇస్రాయీల్)

3. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఈవిధంగా సెలవిచ్చారు :

"తల్లిదండ్రులే మీ స్వర్గం, తల్లిదండ్రులే మీ నరకం" (ఇబ్నెమాజా)

అంటే, వారిపట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉంటే మీరు స్వర్గప్రాప్తికి అర్హులవుతారు. వారి హక్కుల్ని నెరవేర్చకపోతే నరకాగ్నికి ఆహుతి అవుతారు.

హజ్రత్ ఇబ్నె అబ్బాస్(రజి) ఉల్లేఖించారు. ప్రవక్త ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు : తల్లిదండ్రుల పట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండే సంతానం ఎప్పుడు, వారివైపు ప్రేమాభిమానంతో చూసినా వారి ఒక్కో చూపుకు బదులుగా అల్లాహ్ ఆమోదయోగ్యమైన హజ్ చేసినంత పుణ్యం లిఖిస్తాడు."

ప్రవక్తా! తల్లిదండ్రుల వైపు అలా ప్రేమాభిమానాలతో రోజుకు వందసార్లు చూస్తే? అని కొంతమంది సహచరులు అడిగారు. దానికి ఆయన(స) "అవును, అల్లాహ్ అందరికంటే గొప్పవాడు. ఆయన ఎవరికి ఏది ఇవ్వాలనుకుంటే దానిని ప్రసాదిస్తాడు. ఆయనను ఎవరూ ఆపలేరు. ఆయన పరమ పవిత్రుడు" అన్నారు.

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ ఇబ్నె మస్ఊద్(రజి) అన్నారు; 'నేను ప్రవక్త(స)ను అడిగాను. ఏ ఆచరణ దేవునికి అన్నింటికంటే ప్రీతికరమైనది?'అని. ప్రవక్త(స) ఇలా అన్నారు.

'వేళకు చేసే నమాజ్'

'మళ్ళీ అడిగాను, దాని తరువాత ఏ పని దేవునికి ఎక్కువ ప్రీతికరమైనది?'

"తల్లిదండ్రుల పట్ల సత్ప్రవర్తన" అని అన్నారు. దాని తరువాత ఏది?' అని అడగగా, 'దేవుని మార్గంలో జిహాద్ (నిరంతర కృషి) చేయడం'అని జవాబిచ్చారు. (బుఖారి, ముస్లిం)

హజ్రత్ అబూహురైరా(రజి) ఉల్లేఖించారు : "ఒక వ్యక్తి ప్రవక్త(స) సమ్ముఖంలో హాజరయి అడిగాడు. 'దైవప్రవక్తా! నా సత్ప్రవర్తనను ఎక్కువ అర్హులు ఎవరు?'అని. ఆయన, 'నీ తల్లి'అని పలికారు.

అతను మళ్ళీ అడిగాడు. 'ఆ తరువాత ఎవరు?'అని.

'నీ తల్లి'

ఆ తరువాత ఎవరు?

'నీ తల్లి'

ఆ తరువాత?

'నీ తండ్రి'అని ఆయన(స) అన్నారు.

హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ ఉమర్(రజి) ఉల్లేఖించారు. ప్రవక్త(స) ఇలా తెలిపారు : "ఒక వ్యక్తి దైవాన్ని ఇష్టపెట్టాలని అభిలషిస్తే అతడు తన తల్లిదండ్రులను సంతోషపెట్టాలి."

4. తల్లిదండ్రులకు కృతజ్ఞతలు తెలుపడం తప్పనిసరి. అందువల్ల వారిని ఎప్పుడూ సంతోషపెడుతూ ఉండండి. వారిది ఏదయినా ఒక విషయం మీకు నచ్చకపోయినా వారి ముందు 'ఉఫ్'అని కూడా అనకండి. ఎందుకంటే స్వయంగా అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేసాడు:

"వారి (తల్లిదండ్రుల్లో)లో ఒకరుగాని ఇద్దరుగాని వృద్ధాప్యానికి చేరుకొని ఉంటే వారి ముందు విసుగ్గా 'ఉఫ్'అని కూడా అనకండి. ఇంకా వారిని గద్దించకండి.

5. గుర్తుంచుకోండి! మీరు మీ తల్లిదండ్రుల సేవ చేసినట్లయితే, మీ సంతానమూ మీ సేవ చేస్తుంది. ఒకవేళ మీరు మీ తల్లిదండ్రులను ఇబ్బంది పెట్టినట్లయితే మీ సంతానం కూడా మీకు ఇబ్బంది పెడతారు. అంటే మీరు ఎలా చేస్తే మీకూ అలాగే జరుగుతుంది.

6. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"తన ఆయుషు పెరగాలని, సంపాదన పెంపొందాలని ఆశించేవాడు తన తల్లిదండ్రులకు మేలు చేస్తూ, వారి ఎడల దయతో ప్రవర్తించాలి. ఇంకా బంధుమిత్రుల ఎడల సత్‌ప్రవర్తన కలిగి ఉండాలి".

7. మీ తల్లిదండ్రులకు హృదయపూర్వకంగా, సంతోషంగా సేవచెయ్యండి. వారు కొన్ని విషయాల్లో ఒత్తిడి తెచ్చినప్పటికీ వాటిని ఓర్పుతో సహించండి. వారు చేసిన మహోన్నతమైన ఉపకారాలను దృష్టిలో ఉంచుకోండి.

8. మీ సంపదపై మీ తల్లిదండ్రులకు సంపూర్ణ అధికారాలు ఉన్నాయి. ఒకసారి ప్రవక్త(స) వద్దకు ఒకవ్యక్తి వచ్చి తన తండ్రి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తన సంపాదనను తీసుకుంటాడని ఫిర్యాదు చేశాడు. ప్రవక్త(స) ఆ వ్యక్తి తండ్రిని పిలిపించారు. బలహీనుడయిన ఒక వృద్ధుడు (ఆ వ్యక్తి తండ్రి) చేతికర్ర ఊతంతో హాజరయ్యాడు. వారు(స) ఆ వృద్ధుని అడిగి తెలుసుకోగా అతడు ఇలా చెప్పాడు :

"దైవప్రవక్తా! ఇతడు (తన కొడుకు) ఒకప్పుడు బలహీనుడుగా, అశక్తుడుగా ఉన్నప్పుడు నాలో బలముండేది. అప్పుడు నేను ధనవంతుణ్ణి. ఇతడు ఖాళీ చేతులతో ఉండేవాడు. నా సంపాదనను ఇతడు తీసుకుంటే నేను ఎప్పుడూ వారించలేదు. ఈ రోజు నేను బలహీనుణ్ణి. ఇతడు ఆరోగ్యవంతుడు, బలవంతుడు కూడా. నేను శూన్యహస్తాలతో ఉన్నాను. ఇతడు ధనవంతుడయ్యాడు. ఇప్పుడు ఇతడు తన సంపాదనను నా నుండి దాచి పెడతాడు."

వృద్ధుని ఈ మాటలు విని కారుణ్యమూర్తి(స) బాధపడ్డారు. వృద్ధుని కొడుకుని ఉద్దేశించి అన్నారు, 'నీవూ, నీ సంపద అంతా నీ తండ్రిదే.'

9. తల్లిదండ్రుల కోసం 'దుఆ'కూడా చెయ్యాలి. వారిపై దయ, కరుణ చూపమని అల్లాహ్‌ను వేడుకోవాలి. స్వయంగా అల్లాహ్ ఇలా తెలియజేశాడు:

"ఓ నా ప్రభూ! వారిపై దయచూపు. ఏవిధంగానయితే వారు నన్ను చిన్నప్పుడు పెంచి పోషించాడో, నీవు కూడా వారిపై దయచూపి, పోషించు."

10. తల్లిదండ్రుల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ కలిగి ఉండాలి. మీ సేవ, విధేయతకు అందరికంటే ఎక్కువ హక్కుదారులు వారే. దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది :

"తల్లిదండ్రులకు మేలు చేయమని, మేము మానవునికి హితవు చేశాము. వాని తల్లి ఎంతో కష్టాన్ని ఓర్చి, అతన్ని తన గర్భంలో మోస్తూ తిరిగింది. ఎంతో కష్టంతో కన్నది. కడుపులో ఉంచుకొని మోసి, పాలు త్రాగించే ఈ (అతికష్టమైన) గడువు రెండున్నర సంవత్సరాలు." (అల్ అహ్ఖాఫ్)

11. తల్లిదండ్రుల మరణానంతరం వారికోసం క్షమాపణ, మన్నింపు కోసం దుఆ చేస్తూ ఉండాలి. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు:

"మనిషి మరణించినప్పుడు అతని ఆచరణా వ్యవధి అంతమైపోతుంది. మూడు విషయాలు మాత్రం అతను చనిపోయిన తరువాత కూడా అతనికి లాభాన్ని ఇస్తూ ఉంటాయి. ఒకటి : నిరంతరం కొనసాగే సద్ఖా, రెండోది : ప్రజా ప్రయోజనం కోసం అతడు వ్యాపింపజేసన విజ్ఞానం(విద్య), మూడోది, అతని క్షమాపణ కోసం దుఆ చేసే సజ్జన సంతానం."

12. తల్లిదండ్రులు ఇతరులకు ఇచ్చిన వాగ్దానాలను మీరు నెరవేర్చండి. తండ్రి స్నేహితుల పట్ల, తల్లి స్నేహితురాండ్ల పట్ల మర్యాదగా మెలగండి. ఇంకా వారిని గౌరవించండి.

13. తల్లిదండ్రుల బంధుమిత్రుల పట్ల కూడా సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండండి.

14. తల్లిదండ్రులు జీవించి ఉన్నప్పుడు వారికి సేవ, విధేయత చూపే విషయంలో ఏదయినా లోపం వాటిల్లి ఉంటే, వారు చనిపోయిన తరువాత వారికోసం అమితంగా దుఆ చేయండి. వారికోసం దానధర్మాలు చెయ్యండి. ప్రవక్త(స)ఇలా తెలిపారు :

"ఒకవేళ ఎవరయినా తల్లిదండ్రులు జీవించి ఉన్నప్పుడు వారి పట్ల అవిధేయుడై ఉన్నట్లయితే తల్లిదండ్రులలో ఒకరు లేక ఇద్దరు ఆ స్థితిలో చనిపోతే, అప్పుడా వ్యక్తి దేవుడు తనను కరుణించి పుణ్యాత్ముల జాబితాలో రాసేంతవరకు తన తల్లిదండ్రుల క్షమాపణ కోసం తప్పనిసరిగా దేవున్ని ప్రార్థిస్తూ ఉండాలి"

మీరు యూరొప్, పాశ్చాత్య దేశాల వృద్ధ తల్లిదండ్రుల హీనాతిహీన స్థితి, గురించి

చదివే ఉంటారు. అక్కడి తల్లిదండ్రులు వారి సంతానానికి భారమైపోయారు. వారిని ఇంటినుండి బయటికి పంపించి వేయడం జరుగుతుంది. అందుకే అక్కడి ప్రభుత్వం వారికోసం వృద్ధాశ్రమాలను నిర్మించింది. వారు ఆ వృద్ధాశ్రమాలలో దీనాతిదీనంగా తమ జీవితాలను వెళ్ళదీస్తున్నారు. కాని ఇస్లాం ధర్మం అల్లాహ్, ప్రవక్త తరువాత తల్లిదండ్రులకు స్థానం కల్పించింది. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

"తల్లిదండ్రుల రుణం ఎప్పటికీ పూర్తికాదు. తల్లిదండ్రులు బానిసలయితే వారిని కొని ఆ బానిసత్వం నుండి విముక్తి కలిగించవచ్చు."

14. తల్లిదండ్రుల పట్ల అవిధేయత చూపే వ్యక్తి, వారిని మెప్పించే వరకు అతని ఆరాధనలు స్వీకరించబడవు.

56. సాధారణ ముస్లింల హక్కులు

1. ముస్లింలందరూ ఒకరికొకరు సోదరులు
2. ఒండొకరి పట్ల దయ కలిగి ఉండటం విశ్వాసానికి చిహ్నం.
3. ఇద్దరు ముస్లింల మధ్య లేదా ఇద్దరు ముస్లిం సమూహాల మధ్య మనస్పర్థలు లేదా జగడం ప్రారంభమయితే వారి మధ్య సంధి కుదర్చడం ఎంతో పెద్ద పుణ్యకార్యం.
4. ప్రవక్త(స) తెలిపారు : ఒక విశ్వాసికి మరో విశ్వాసిపై కొన్ని ముఖ్యమైన హక్కులు ఉన్నాయి.

అ. కలిసినప్పుడు సలామ్‌తెలుపడం

ఆ. భోజనానికి పిలిస్తే దానిని అంగీకరించడం.

ఇ. అతను వ్యాధిగ్రస్థుడయితే అతన్ని పరామర్శించడం.

ఈ. చనిపోతే అతని అంత్యక్రియల్లో పాల్గొనడం.

ఉ. తుమ్మిన వ్యక్తి 'అల్‌హమ్దులిల్లాహ్'అంటే జవాబుగా 'యర్‌హముకల్లాహ్' అనడం.

ఊ. ఎల్లప్పుడూ (అతను ఉన్నాలేకున్నా) అతని శ్రేయాన్ని కోరడం.

ముహమ్మద్(స) ఇంకా ఇలా తెలిపారు : "ఇతరుల తప్పులను క్షమించనివాడు, క్షమాపణను స్వీకరించనివాడు, ఇంకా ఇతరుల పాపాన్ని క్షమించనివాడు పరమ దౌర్భాగ్యుడు.

5. ఎవరి నోటితో, చేతులతో ఒక ముస్లిం భద్రంగా ఉంటాడో అతనే నిజమైన విశ్వాసి.
6. తన కంటి సైగ వల్ల ఒక ముస్లింకు బాధ కలగడం కూడా ముస్లింలకు ధర్మసమ్మతం కాదు.
7. పరస్పరం అసూయ పడకండి. వైరం పెట్టుకోకండి. ముఖం చిట్లించుకోకండి. కేవలం ధరను పెంచే ఉద్దేశ్యంతో వేలంపాట పాడకండి. ఒకరు ఒక బేరం కుదుర్చుకున్న మీద ఆ వస్తువు కోసం బేరమాడకండి. అల్లాహ్ విధేయులారా! అన్నదమ్ముల వలే మెలగండి. ఒక ముస్లిం మరో ముస్లింకు సోదరుడు. అతను తన సోదరునిపై దౌర్జన్యానికి పాల్పడడు. ఇంకా అతడ్ని విడిచిపెట్టలేడు. అబద్ధం పలకడు. అతన్ని అల్పునిగాచూడడు. ఒక విశ్వాసికి మరో విశ్వాసి రక్తం, ధనం,గౌరవ మర్యాదలు నిషేధించబడ్డాయి.
8. ఎవరయినా తన సోదరుని ఒక కష్టాన్ని తొలగించినట్లయితే, దానికి అల్లాహ్ ప్రళయదినాన అతని ఒక విపత్తు (ఆపద)ను తొలగిస్తాడు. ఎవరు తన సోదరుని (లోపాన్ని) మరుగుపరుస్తారో, దానికి అల్లాహ్ ప్రళయదినాన వారి లోపాన్ని కప్పిపుచ్చుతాడు.
9. నా యువ స్నేహితులారా! ఎవరెవరి ఏఏ హక్కులో మీ ముందుంచాను. వీటిలో ఏ ఒక్కరి హక్కునూ కాలరాయకండి. వారి హక్కులను పూర్తిగా నెరవేర్చండి. దీనివల్ల మీరు మీ జీవితంలో సఫలీకృతులవుతారు. ఇంకా దాని పర్యవసానంగా బహుమానం లభిస్తుంది.

57. ఇహపరాల సాఫల్య రహస్యాలు

యువ స్నేహితులారా! ప్రతి వ్యక్తి గౌరవ మర్యాదలు అతని నడవడికపై ఆధారపడి ఉంటామన్న సంగతి మీకు తెలుసు. తనను తాను గౌరవించుకునే (Self Respest) విచక్షణా జ్ఞానం ఎవరికయితే ఉంటుందో అల్లాహ్ కూడా అలాంటి వారినే గౌరవిస్తాడు. మీరు ఇతరులను గౌరవించినట్లయితే, వారూ మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారు ఒకవేళ మీరు ఇతరులను అవమానపరిచి సంతోషిస్తున్నట్లయితే, ఇతరుల దృష్టిలో మీరూ అల్పులై పోతారు. గుర్తుంచుకోండి! ఎవరయినా తన మాట, చేతల వల్లే గౌరవాన్ని పొందగలడు. నేను మీకు కొన్ని అమూల్యమైన విషయాలను తెలియజేస్తాను. మీరు వీటిపై ఆచరించినట్లయితే సమాజంలో ప్రతిచోటా మీకు గౌరవ మర్యాదల స్థానం సిద్ధిస్తుంది.

ఇంకా ఏఏ విషయాలు, మాటల వల్ల మీ గౌరవ మర్యాదలు శాశ్వతంగా మంటగలిసిపోతాయో వాటిని కూడా మీ ముందుంచుతాను. మీరు వీటిని గుర్తించి, జాగ్రత్తపడినట్లయితే ఇన్షాఅల్లాహ్ (అల్లాహ్ తలిస్తే) సాఫల్యం మీ పాదాల చెంత అవుతుంది. ఆ అమూల్య విషయాలు.

1. ఎల్లప్పుడూ దైవభీతి కలిగి ఉండండి. ఎందుకంటే– విశ్వాసుల ముందు అల్లాహ్ ప్రస్తావన వస్తే వారి హృదయాలు భీతిలో కంపించిపోతాయి. వారి ముందు అల్లాహ్ గ్రంథాన్ని పఠిస్తే, వారి విశ్వాసం రెట్టింపు అవుతుంది. వారు అల్లాహ్‌ను నమ్ముకుంటారు. ఇలాంటి విశ్వాసులే సాఫల్యం పొందుతారు.
2. వంశ గౌరవం గురించి కూడా గొప్పలు చెప్పుకోకూడదు. ఎందుకంటే మీరందరు ఒకే తండ్రి హజ్రత్ ఆదం(అలై)గారి సంతానమే. ఈ తెగలు, వంశాలు కేవలం గుర్తింపు కోసమే. ధర్మనిష్ట గలవారే అల్లాహ్ దృష్టిలో ఎక్కువ గౌరవనీయులు.
3. సహనం, నమాజ్ ద్వారా అల్లాహ్ సహాయాన్ని కోరండి. ఇది ఎంతో కష్టంతో కూడుకున్న పని. అయితే, వినయ విధేయతలు గల వారికి ఇది ఎంతో సులభమైన పని. ఇంకా, 'ఏదో ఒకరోజు అల్లాహ్ దగ్గరికి చేరుకుంటాము. ఆయన్ను కలుసుకుంటాము.' అనే ధ్యాస వారికి ఉంటుంది.
4. ఆపద సమయంలో సహనం వహిస్తే, పుణ్యం లభిస్తుంది. తద్వారా స్వర్గం లభిస్తుంది.
5. మంచి విషయమైతే మాట్లాడండి. లేదా ఊరకోండి
6. తెలియని విషయం గురించి మాట్లాడకండి.
7. తెలిసి కూడా సత్యాన్ని అసత్యంతో కలిపివేయకండి. వాస్తవాన్ని దాచకండి.
8. ప్రజలతో మంచి విషయాలు చర్చించండి. తెలుపండి.
9. ఎదుటివారికి ఉత్తమంగా సమాధానమివ్వండి. తద్వారా మీరు శత్రువును కూడా జయిస్తారు. శత్రువు ప్రాణమిత్రుడవుతాడు. ఇలాంటి అవకాశం సహనం వహించే అదృష్టవంతులకే ప్రాప్తమవుతుంది.
10. పరస్పరం మీరూ మీ స్నేహితులు పిలుచుకున్నట్లు పెద్దలను పిలవకండి. వారిని గౌరవంగా మర్యాదపూర్వకంగా సంబోధించండి.
11. సత్యాన్ని అవలంబించండి. సత్యం ఎప్పుడూ సన్మార్గాన్నే చూపుతుంది. సన్మార్గం మనిషిని స్వర్గంలో ప్రవేశింపజేస్తుంది.

12. విశ్వాసులైన సోదరులతో నవ్వుతూ మాట్లాడటం కూడా సదఖా(పుణ్యకార్యం) అవుతుంది.

13. నోటిని అదుపులో ఉంచుకోవడం అంటే వ్యర్థ ప్రేలాపన, అర్థంపర్థం లేని మాటలు మాట్లాడకపోవడం వల్ల అన్నిరకాల పాపకార్యాలు దూరమవుతాయి.

14. ముస్లిం సోదరులకు సలామ్ తెలపాలి.

15. ఇంట్లోకి వెళ్ళేటప్పుడు ఇంటి వారికి సలామ్ తెలిపి మరీ వెళ్ళాలి. ఇది అల్లాహ్ తరఫున శాంతిశ్రేయాల దుఆ.

16. ఇతరుల ఇంట్లోకి వెళ్ళదలుచుకుంటే, ఆ ఇంటి బయట నిలబడి పిలవండి. ఇంట్లోనివారు బయటికొచ్చి మిమ్మల్ని లోనికి ఆహ్వానించేవరకు సహనం వహించండి. వారి అనుమతి లేకుండా, ఇంకా వారికి సలామ్ తెలుపకుండా లోనికి వెళ్ళకండి. ఇది మీకు ఉత్తమమైన పద్ధతి. వెనుదిరిగి వెళ్ళిపోండని సమాధానం వస్తే, మీరు వెనక్కివెళ్ళిపోండి. ఇదేమీకు ఉత్తమం.

17. మీరు ఏదయినా సమావేశంలో పాల్గొని ఉంటే నాయకుని అనుమతి లేకుండా ఎప్పుడంటే అప్పుడు అక్కడినుండి లేచి వెళ్ళిపోకండి.

18. మంచి జరిగితే అది దేవుని దయగా భావించండి. చెడు అయితే అది మీ కర్మల దుష్ఫలం అని భావించండి.

19. ఏదయినా ఒక రంగంలో అల్లాహ్ మీకంటే ఇతరులకు పెద్దస్థాయిలో ఉంచితే, దానిపట్ల మీరు అత్యాశపడకండి. దీనివల్ల అసూయ మంటలు పుడతాయి. అందువల్ల మీరు ఎప్పుడూ అల్లాహ్ కృపనే కోరుకోండి. ఎవరు చేసుకున్నది వారు అనుభవించవలసి ఉంటుంది. అల్లాహ్‌కు అంతా తెలుసు.

20. శత్రువును జయించాలన్నా, అతన్ని స్నేహితునిగా చేసుకోవాలన్నా చెడుకు మంచితో సమాధానమివ్వండి.

21. క్షమించడం, సంధి కుదర్చడం ఎంతో పుణ్యకార్యం.

22. నమాజ్‌ను స్థాపించండి. ప్రజల మధ్య సయోధ్య కుదర్చడం, వారి పట్ల సత్ప్రవర్తన కలిగి ఉండటం కంటే మంచి పని మరేదీ లేదు.

23. వాగ్దానం చేసేటప్పుడు ఇన్షాఅల్లాహ్ అని తప్పకుండా చెప్పండి. మరిచిపోతే గుర్తు వచ్చినప్పుడు చెప్పండి.

24. వ్రీడ (బియడం, లజ్జ) విశ్వాసాలకు దగ్గరి సంబంధం ఉంది. వీటిలో ఏ ఒక్కటి కోల్పోయినా రెండవదీ కోల్పోయినట్లే.

25. గుర్తుంచుకోండి! ఇన్నాఅల్లాహ్ అని చెప్పనివారు దైవాగ్రహానికి గురికావలసి ఉంటుంది.

26. గర్విష్టిని అల్లాహ్ ఇష్టపడడు. అతని స్థానం నరకం.

27. భూమిపై విర్రవీగుతూ నడవకండి. దీనివల్ల మీరు భూమిని చీల్చలేరు.

28. ఇతరుల లోపాలను వెతకకండి. చెడు పేర్లతో పిలవకండి.

29. పుణ్యకార్యాలు ప్రదర్శనకోసం చేస్తే, బండపై నున్న మట్టిని వర్షం ఎలా తుడిచిపెట్టుకొని పోతుందో, పుణ్యకార్యాలనూ అలాగే నష్టపరుస్తుంది.

30. ఒకరికి సహాయం చేసి, మాటిమాటికి ఎత్తి చూపకండి. దీనివల్ల పుణ్యమంతా మంటగలిసి పోతుంది.

31. కోపాన్ని దిగమింగండి. జనుల తప్పులను మన్నించి వేయండి.

32. హృదయ కాఠిన్యం, కఠిన మనస్తత్వాలకు దూరంగా ఉండండి. లేనిచో జనులకు మీ పట్ల విరక్తి కలుగుతుంది.

33. ఈర్ష్య, అసూయలకు దూరంగా ఉండండి. అగ్గి కట్టెలను కాల్చి ఎలా బూడిదగా చేసి వేస్తుందో, అలాగే అసూయ కూడా పుణ్యకార్యాలను బూడిదపాలు చేస్తుంది.

34. అల్లాహ్ దౌర్జన్యపరులను ఇష్టపడడు.

35. పీడితుల శాపానికి గురికాకండి. పీడితుల దుఆ వెంటనే స్వీకారయోగ్యమవుతుంది.

36. ఇతరులను అతిగా అనుమానించకండి. వారి కూపీలు లాగకండి.

37. ఇతరుల లోపాలను వెతకడం, ఎత్తిపొడవటం స్వయంగా అతని వినాశనానికి కారణం.

38. పరోక్ష నిందకు పాల్పడకండి. ఇతరులపై అపనిందలు మోపకండి.

39. చాడీలు చెప్పేవారు లోకంలో అందరికంటే అధములు.

40. చాడీలు, పరోక్ష నిందలు మనిషి విశ్వాసాన్ని 'కాపరి చెట్ల ఆకులను రాల్చి వేసేటట్లు'నాశనం చేస్తాయి.

41. ఇద్దరు వ్యక్తులు మూడో వ్యక్తిని పట్టించుకోకుండా సంభాషించుకోకూడదు. అలా

చేయడం వల్ల మూడో వ్యక్తికి బాధ కలుగుతుంది.

42. కపటి, పాపాత్ముని ప్రశంస చెయ్యరాదు. దీనివల్ల అల్లాహ్‌కు కోపం వస్తుంది.

43. హాస్యంతో ఇతరులను నవ్వించే వ్యక్తి అంటే అల్లాహ్‌కు చాలా అయిష్టం. అతనికి నరకమే ప్రాప్తిస్తుంది. అంతవరకూ అల్లాహ్ అతన్ని ఇష్టపడడు.

44. కపటి నాలుగు చిహ్నాలు

అ. మాట్లాడితే అబద్ధం పలుకుతాడు.

ఆ. వాగ్దానం చేస్తే దానిని నెరవేర్చడు.

ఇ. జగడానికి దిగితే తిట్టడం మొదలెడతాడు.

ఈ. ఎవరయినా అతని దగ్గర దేన్నయినా అప్పగింతగా పెడితే అందులో ద్రోహానికి పాల్పడుతాడు.

నా యువ స్నేహితులారా! ఈ విషయాలన్నీ అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స) మన శ్రేయకోసం తెలియజేశారు. వీటిలోనే మన ఇహపరాల సాఫల్యం ఉంది. కాబట్టి మీరు కూడా వీటిని ఆచరించి సాఫల్యం పొందండి.

58. ఇతరత్రా సలహాలు

1. సువాసనలు, ప్రకటనల నూనెలు, ఘాటయిన వాసనలు గల సబ్బులు వంటివి ఎక్కువగా వాడకండి. వీటివల్ల తల వెంట్రుకలు త్వరగా రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది. ఉన్న నాలుగు వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడిపోతాయి. దీనివల్ల త్వరగా జలుబు అవుతుంది. మెదడు బలహీనమవుతుంది. చూపు కూడా మందగిస్తుంది.

ఇలాంటి నూనెలు వాస్తవానికి కిరోసిన్ వంటి చమురులోని దుర్గంధాన్ని దూరం చేసి తయారు చేస్తారు. వీటిలో కాస్త సువాసనపు పదార్థం(Essences), రంగు కలుపుతారు. అందువల్ల తలకు పూసే మామూలు నూనెలు, కొబ్బరినూనె వగైరా ఉపయోగించడం అన్నివిధాల శ్రేయస్కరం. సువాసన కోసం గులాబ్ అత్తరు, హినా లేదా వనమూలికల నుండి తీసిన మంచి రకాల అత్తరును ఉపయోగించండి. గుర్తుంచుకోండి. సువాసనలు ఉపయోగించడం ప్రవక్త(స)గారి సంప్రదాయం అంటే సున్నత్.

2. దంతాల పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించండి. లేనిచో నోటి నుంచి దుర్వాసన వస్తుంది. పళ్ళు చెడిపోతాయి. ఇంకా జీర్ణాశయ వ్యాధులు కూడా వస్తాయి. అందువల్ల మంచి మిస్వాక్, లేదా నాణ్యమైన బ్రష్షు పేస్టులను ఉపయోగించండి. నాణ్యతలేని బ్రష్షు, పేస్టు ఇంకా కొన్నిరకాల మంజన్‌లు దంతాలు, చిగుళ్ళను నష్టపరుస్తాయి. మిస్వాక్ లేదా బ్రష్షుతో పళ్ళను నెమ్మదిగా రుద్దాలి. లేనిచో చిగుళ్ళకు హాని కలుగుతుంది. దంతాలలో ఏదయినా నొప్పి అనిపిస్తే అశ్రద్ధ చేయరాదు. వెంటనే వైద్యుడ్ని సంప్రదించాలి. దంతాలు అమూల్యమైన సంపద. దానికి విలువనివ్వండి. అందం, ముఖం బాగా కనిపించడానికి ఇవి చాలా అవసరం. అన్నం తిన్న తరువాత నీళ్ళతో తప్పకుండా పుక్కిలించాలి. చల్లని పదార్థం అంటే ఐసుక్రీం వగైరా దంతాలను నాశనం చేస్తాయి.

3. గోళ్ళలో మట్టి చేరకుండా ఉండేందుకు, వీటిని ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరిస్తూ ఉండ వలెను. లేనిచో వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది.

4. చెవులను ఎప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచవలెను. లేనిచో చెవులలో పుండ్లు పుడతాయి. ఇంకా చెవుడు వచ్చే అవకాశంఉంది. అందువల్ల అప్పుడప్పుడు తలకు పూసే సాధారణ నూనెను చెవులలో వేసుకోవాలి.

5. మలబద్ధకం అన్నిరకాల వ్యాధులకు మూలం. అందువల్ల మలబద్ధకం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చెయ్యకపోవడం వల్ల ఇది వస్తుంది. ఒకేచోట కూర్చొని పనిచెయ్యడం, మసాలా పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉపయోగించడం, ఆహారంలో సమతుల్యత లేకపోవడం వల్ల మలబద్ధకం కలుగుతుంది. ఇలాంటి సమయంలో మాటిమాటికి బేదికి తీసుకొని జీర్ణాశయాన్ని పాడుచేసుకోకూడదు. అయితే ఆహారంలో మార్పుచేసి, వ్యాయామం చేయాలి. ఇలాంటి వారు రాత్రి పడుకునేముందు నక్స్ వామికా30ి అయిదు చుక్కల మందు గుక్కెడు నీటిలో కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల మలవిసర్జన బాగా అవుతుంది. ఇంకా మలబద్ధకం నుండి విమోచన కలుగుతుంది.

6. మలమూత్రాలను విసర్జించకుండా ఆపడం వల్ల అనేక రకాల వ్యాధులు వస్తాయి. అవసరం కలిగిన వెంటనే వీటిని విసర్జించాలి.

7. ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పిండి పదార్థాలు, రొట్టెలు వగైరా తీసుకోవాలి. అన్నం తిన్న తరువాత కనీసం ఒక గంట తరువాత నీళ్ళు త్రాగాలి. గ్యాస్ ఉన్నవారు అన్నంకంటే ఒక గంట ముందు, అన్నం తరువాత

ఒక గంటకు నీళ్ళు త్రాగాలి. దీనివల్ల ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

8. జీర్ణాశయం కొరకు అనేక రకాల వ్యాయామాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ఒక మంచి వ్యాయామం ఏమిటంటే- పరుపుపై వెల్లకిలా పడుకొని కాళ్ళను నిదానంగా పైకి లేపండి. కాళ్ళను నిదానంగా పైకప్పు వైపు అంటే లంబకోణంలోకి తీసుకెళ్ళండి. అలాగే కాసేపు ఉంచండి. తిరిగి నిదానంగా కిందకి దించండి. అలా రోజుకు కనీసం పదినుండి పదిహేనుసార్లు చేస్తూ ఉంటే జీర్ణాశయం బాగా పనిచేస్తుంది. అన్నం తిన్న తరువాత ఈ వ్యాయామం చెయ్యరాదు. అలా చెయ్యడం హానికరం. జీర్ణాశయం ఖాళీగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాయామం చేయడం మంచిది.

రెండవ రకం వ్యాయామం- నిటారుగా నిలబడి కాళ్ళను వంగకుండా చూడాలి. కాళ్ళను వంచకుండా నిదానంగా భూమివైపు అంతే కిందికి వంగాలి. వీలయినంత వరకు చేతి బొటనవేళ్ళను కాలి బొటనవేళ్ళకు తాకాలి. అలా కాసేపు ఉంచి నిదానంగా పైకి లేవాలి. ఇలా రోజుకు కొన్నిసార్లు చెయ్యాలి. దీనివల్ల గ్యాస్ మలబద్ధకం దాదాపు దూరం అవుతాయి.

9. ఉదయం మలవిసర్జన ముందు ఒక గ్లాసు నీళ్ళు తాగి ఒకటిరెండు నిమిషాలు అలా అలా తిరిగి మలవిసర్జనకు వెళ్తే మంచి ఫలితం ఉంటుంది. మలబద్ధకం దీనివల్ల కూడా నమయమవుతుంది.

10. భోజనం చేసిన తరువాత సోంపుగింజలు తినడం మంచిది. దీనివల్ల కూడా ప్రయోజనం ఉంటుంది.

11. రాత్రిపూట భోజనం తక్కువగా చెయ్యాలి. లేనిచో జీర్ణాశయంలో అలజడి, ఇంకా స్ఖలనం జరిగే అవకాశం ఉంది.

12. ముఖ్యంగా యువకులు రాత్రి పడుకునే ముందు పాలు లేదా టీ వంటివి తాగరాదు. దీనివల్ల స్ఖలనం జరిగే అవకాశం ఉంది.

59. వ్యాయామం

గుర్తుంచుకోండి! వ్యాయామం లేకుండా ఆరోగ్యం స్థిరంగా ఉండజాలదు. మీరీ వయస్సులో వ్యాయామం చెయ్యకపోయినట్లయితే జీవితాంతం సోమరిపోతుల్లా, అనారోగ్యంగా ఉండవలసి వస్తుంది. మన ఈ దేహం అల్లాహ్ అమానతు. దీనిని కాపాడుట

మన విధి. అందులోనే మన ప్రయోజనం ఉంది. జీవించడానికి ఆరోగ్యవంతమైన దేహం, మనసు ఇంకా పరిశుభ్రమైన హృదయుం అవసరం. తద్వారా ప్రపంచంలో సుఖసంతోషాలతో జీవించవచ్చు. వీటిని ఆరోగ్యంగా, పరిశుభ్రంగా ఉంచగలిగే అసలైన సమయం యవ్వనకాలమే. కాబట్టి యవ్వనకాలంలో వీటివైపు దృష్టి సారించినట్లయితే అదృష్టం, జయం జీవితాంతం మీ పాదాల చెంత అవుతుంది. అలాకాక యవ్వనంలో వీటివైపు దృష్టిసారించక సోమరిపోతుల్లా, చెడుపనులు చేష్టల్లో జీవితాన్ని వెచ్చించినట్లయితే జీవితాంతం బాధపడాల్సిన వస్తుంది.

వ్యాయామం విధి అంతటి స్థానం కలిగి ఉంది. వ్యాయామం వల్ల శరీర కండరాలు విచ్చుకుంటాయి. రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. మంచి ఆరోగ్యం కోసం కింది విషయాలపై శ్రద్ధ వహించడం చాలా అవసరం.

1. వ్యాయామం చేసేటప్పుడు నోరు మూసుకుని ముక్కు ద్వారానే గాలిని బాగా పీల్చుకోవాలి. దీనివల్ల ఊపిరితిత్తులు బాగా విశాలమవుతాయి. చెడు గాలి (కార్బన్‌డైఆక్సైడ్) బయటికి, మంచి గాలి (అక్సిజన్) లోపలికి వెళ్ళడానికి మంచి అవకాశం ఉంటుంది.
2. వ్యాయామం వల్ల రక్తప్రసరణ ముఖ్యంగా చర్మంపై ఎక్కువగా అవుతుంది. దీనివల్ల చెమట బాగా పడుతుంది. అనేక రకాల మలినాలు చెమటతో బయటికి వచ్చేస్తాయి. రక్తం శుభ్రపడుతుంది. చెమట ఇంకిపోయి శరీరం చల్లబడ్డాక కాలానుగుణంగా చల్లటి లేదా గోరువెచ్చటి నీళ్లతో స్నానం చేసి శరీరాన్ని తడుచు కోవాలి.
3. వ్యాయామం చెయ్యడానికి ఉదయం పూట చాలా అనువైనది. ఉదయం వీలుకాకుంటే సాయంత్రం అయినా చెయ్యవచ్చు.
4. తలకు పూసుకునే సాధారణ నూనెతో బాగా మాలిష్ చేసి, స్వల్పమైన వ్యాయామం చెయ్యడం, చల్లని నీళ్ళతో స్నానం చెయ్యడం కూడా చాలా మంచిది.
5. వ్యాహాళి కూడా వ్యాయామమే. అయితే ఇది వృద్ధులు, ముసలివాళ్ళకు మంచిది. బాగా చెమట పట్టే ఆటలు, వ్యాయామం యువకులకు ఉత్తమం.
6. అన్నిరకాల ఆటలు అంటే హాకీ, ఫుట్‌బాల్, క్రికెట్, కబడ్డీ, ఎగరడం, గంతులు వెయ్యడం వంటివి అన్నీ మంచివే. వీటికి సమయం, అవకాశం సరిగ్గా లభించక పోతే ఆసనం వెయ్యటం, జంతువుల మేత కత్తిరించే మిషను త్రిప్పడం,

మల్లయుద్ధం, పొట్లాట వంటివి కూడా చాలా ప్రయోజనాన్ని కలిగిస్తాయి. అయితే, సమయం, వాస్తవ పరిస్థితులు, అవకాశాన్ని బట్టి ఎలా వీలయితే అలా ఏది చెయ్యగలిగితే అది చెయ్యడం మంచిది.

60. విశ్రాంతి- నిద్ర

ఈ మధ్యకాలంలో మన జీవితం ఒక యంత్రంలా తయారయింది. విశ్రాంతి కోసం సమయమే దొరకడంలేదు. స్వయంగా మనమే మన జీవితాన్ని నాశనంవైపు తీసుకెళుతున్నాం. నా ప్రియమైన స్నేహితుల్లారా! మీరు సాయంత్రంపూట సినిమాలు చూస్తుంటారు. చీటీల ఆట ఆడుతుంటారు. మనసు ఉల్లాసం కోసం లేనిపోని మాటలతో సమయాన్ని వృథా చేస్తారు. నవలలు చదువుతారు, చాలా పొద్దుపోయేవరకు టెలివిజన్ చూస్తుంటారు. ఇలాంటి అవకాశాలు దొరకనప్పుడు స్నేహితులతో కలిసి సమయాన్ని వృథా చేస్తారు. వీటిమూలంగా నిద్రా సమయం పోతుంది. చూపు మందగిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. చదువుపై శ్రద్ధ కలగదు. చెడు ఆలోచనలు మదిలో చేరి, మనిషిని అతలాకుతలం చేస్తుంటాయి. రాత్రంతా చెడు, భయంకర కలలలో గడిచిపోతుంది. నమాజ్ లేదా ఖుర్ఆన్ చదవాలన్న కోరిక కూడా కలగదు. పిచ్చివాని మాదిరి జీవితాన్ని వెళ్ళదీస్తుంటారు. వీటివల్ల ఉదయం పూట పెందలకడే లేవడం కష్టమైపోతుంది. సమయ పాలన లేని జీవితాన్ని గడపడంలో మీకు ఉత్సాహం కలిగినా కలగవచ్చు. ఇంకా జీవితాన్ని ఇలా గడపడం వల్ల ఎలాంటి అనర్థాలు, నష్టాలు కలుగుతాయో మీరు ఊహించి కూడా ఉండదు. గుర్తుంచుకోండి! వీటి చెడు ప్రభావాలను ముప్పై, ముప్పై అయిదు సంవత్సరాల తరువాత మీరు చవిచూస్తారు. మీ ఆరోగ్యం పాడైపోతుంది. జీర్ణాశయం సక్రమంగా పనిచెయ్యక మొండికేస్తుంది. మేథాశక్తి, మగతనం తగ్గిపోతుంది. మీరు ఎప్పుడూ చింత, వ్యాకులతలతో జీవితాన్ని గడుపుతుంటారు. బాగా జీవించాలి, సక్రమంగా ఉండాలి అన్న కోరిక, కుతూహలం అప్పుడు కలుగుతుంది. దీనికి మంచి సలహా, పరిష్కారం ఏమిటంటే-మీరు అయిదుపూటలా నమాజును చేయండి. ఈ అలవాటు దానికదే క్రమపద్ధతిలో జరిగిపోతుంది. మీ అలవాట్లలో ఇదీ మీ అలవాటైపోతుంది. దీనివల్ల సమయానికి లేవడం, పడుకోవడం ఇంకా ఇతర పనులు సమయానికి చేసుకునే అలవాటు పడుతుంది.

రాత్రి ఎక్కువసేపు మేల్కొవడం వల్ల మేథ నీరసించిపోతుంది. జీర్ణాశయం చెడిపోతుంది. నరాలపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది. మానసిక చింత, దడ ఇంకా భయం

వంటివి జనిస్తాయి. గుర్తుంచుకోండి. ఆరోగ్యం, వ్యాయామం ఎంత అవసరమో విశ్రాంతి, నిద్ర కూడా అంతే అవసరం. అందుకే నిద్రను దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో 'తన వరం'గా అల్లాహ్ తెలియజేశాడు. ఖాళీ కడుపుతో పడుకోవడం ఎంత నష్టదాయకమో, కడుపునిండా తిని పడుకోవడం కూడా అంతే నష్టదాయకం. చింత, వ్యాకులత, మానసిక వ్యథల వల్ల ఆరోగ్యం క్షీణిస్తుంది. అందువల్ల ఎప్పుడూ వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి! ఆలోచనల ప్రభావం పూర్తి శరీరంపై పడుతుంది. అందుకే ఎప్పుడూ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. శరీరం చలాకీగా, దృఢంగా ఉంటుంది. ఏదో వ్యాధి సోకినట్లు మనసులో అనుమానం కలిగితే నిజంగానేవ్యాధి సంక్రమిస్తుంది. నిద్రమాత్రలు ఉపయోగించరాదు. దీనివల్ల ప్రయోజనం కంటే నష్టమే ఎక్కువగా కలుగుతుంది. గోరువెచ్చని పాలు ఆరోగ్యానికి మంచిది. మానసిక ప్రశాంతత కోసం హోమియోపతి మందు 'పీసీ ఫోరన్ మదర్‌టించర్ (Rassiflora Q) బాగా ఉపయోగపడుతుంది. Rassiflora Q యొక్క పదిహేను లేదా ఇరవై చుక్కలు గుక్కెడు నీటిలోకలిపి సేవించినట్లయితే కాసేపటికి మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

61. పఠన సూత్రాలు

ఒకసారి హ్రజత్ ఇమామ్ గజాలీ(రహ్మ) ఒక అరణ్యంలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటే, దొంగల ముఠా ఆయన్ను చుట్టుముట్టింది. ఆయన(రహ్మ) దగ్గర దొంగలకు ఏమీ దొరకలేదు. చివరికి ఆయన వద్దనున్న పుస్తకాల సంచినే దోచుకున్నారు. ఏదయినా విషయాన్ని పుస్తకాలలో చూడవలసి వస్తే ఎలా? ఎంతో ఆలోచించారు, బాధపడ్డారు. చివరికి ఎంతో వినయ విధేయతతో 'ఈ పుస్తకాలు మీకు ఏవిధంగానూ ఉపయోగపడవు. నా పుస్తకాల సంచి నాకు ఇచ్చివేయండి' అని ప్రాధేయపడ్డారు. దొంగలు గజాలీ(రహ్మ)గారి వినయ విధేయతలకు ప్రభావితులై 'పుస్తకాలు లేకుండా గుర్తుకురాని విద్య ఎందుకు?' అని చెప్పి పుస్తకాల సంచిని ఇచ్చివేశారు. దొంగలు చెప్పిన మాటలు ఆయన(రహ్మ) గారి మదిని తాకాయి. ముఖ్యవిషయాలను ఆయన వెంటనే కంఠస్థం చేసుకున్నారు.

ఈ సంఘటననుబట్టి తెలిసే విషయం ఏమిటంటే, మనిషి ఏదయినా విషయాన్ని తెలుసుకోవాలని, కంఠస్తం చెయ్యాలని గట్టి పట్టుదల, నిర్ణయంతో ముందుకెళ్తే దానిని తప్పకుండా సాధించవచ్చు. వృద్ధులు సైతం దివ్యఖుర్‌ఆన్‌ని కంఠస్తం చేసిన సంఘటనలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

కేవలం పుస్తకాలు చదివితే సరిపోదు. బాగా ఆలోచించాలి. మెదడుకు పదును పెట్టాలి. మెదడుకు ఎంత ఎక్కువ పని కల్పిస్తే అంత మంచిది. ఆలోచనా శక్తి పెరుగుతుంది. కంఠస్తం చేయడంలో సౌలభ్యం కలుగుతుంది.

1. శారీరక ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి.
2. కొన్ని రకాల శారీరక వ్యాధుల ప్రభావం మనసుపై కూడా పడుతుంది. ఇలాంటి వ్యాధులను త్వరగా నయం చేయించుకోవాలి. ఉదాహరణకు- కంటిచూపు మందగించటం, మాటిమాటికి తలనొప్పి, చదువు పట్ల శ్రద్ధ కలగకపోవడం, తల తిరగడం, కండ్లలో నీళ్ళు కారడం, చెవులలో నొప్పి, పండ్ల నొప్పి, శారీరక బలహీనత ఇంకా విపరీత వీర్యస్ఖలనం వగైరా.
3. చదివే ముందు కావలసినంత వెలుతురు, గాలి ఇంకా కూర్చుంటే స్థలం వగైరాలు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.
4. ఒకచోట కూర్చొని చదివే అలవాటు చేసుకోవాలి.
5. నిర్ణీత వేళల్లో చదవడం మంచిది.
6. పాఠశాలలో చదివించే పాఠాన్ని వీలయితే ముందుగానే ఇంట్లో ఒకసారి చదివి వెళితే మంచిది.
7. పూర్తి ఏకాగ్రత, శ్రద్ధతో పనిచెయ్యాలి.
8. చదివేటప్పుడు ముఖ్యమైన వాటిని నోట్ చేసుకుంటే మంచిది. అవి తరువాత ఉపయోగపడతాయి.
9. దడ, చింత, వ్యాకులతలు ఉన్నప్పుడు చదవడం మంచిది కాదు.
10. చదివేటప్పుడు ధ్యాసను అటూఇటూ వెళ్ళనీయకూడదు.
11. దీనిని చదవాలి, తప్పక నేర్చుకోవాలి అన్న సంకల్పంతో పనిచెయ్యాలి.
12. గురువుకు భయపడో లేదా ఏదో మొక్కుబడిగానో చదవరాదు.
13. చీటికిమాటికి ఇతరుల నుండి సహాయాన్ని కోరరాదు.
14. ఆశయంపై సదాదృష్టిని కేంద్రీకరించాలి.
15. కొత్త పాఠం మొదలుపెట్టే ముందు, వెనుకటి పాఠాన్ని ఒకసారి స్థూలంగా చదవాలి.
16. సులభమైన పనిని మొదలు చెయ్యాలి. తరువాత క్రమక్రమంగా కష్టసాధ్యమైన పని చేయాలి.

17. మీరు చెయ్యగలిగినంత పనే చెయ్యండి. మొదట్లో, కొత్తకొత్తలో ఎక్కువ నెత్తిమీద వేసుకొని, తరువాత అలిసిపోకండి.

18. కంఠస్థం చెయ్యడానికి తెల్లవారుజాము సమయం ఉత్తమం. రాత్రి పడుకొని ఉదయం లేవగానే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. మనసు ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. వీలయితే ఉదయాన్నే గుసుల్ (స్నానం) చేసి, నమాజ్ చేయండి. అనుకూలమైనచోట కూర్చొని కనీసం ఒక గంటపాటు చదవండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ ఆ అంశం గుర్తుండిపోతుంది.

19. అవసరమయినప్పుడు మరలా చదువుతాను అన్న సంకల్పంతో కంఠస్థం చెయ్యాలి.

20. తప్పనిసరి విషయాల వైపు ఎక్కువ దృష్టి సారించాలి.

21. ఎక్కువసేపు పఠించే అలవాటు చేసుకోవాలి. దీనివల్ల మనస్సు ఒకచోట లగ్నంచేసి చదివే అలవాటు కలుగుతుంది. అయితే అలసత్వం, అలసట కలిగితే వెంటనే చదవడం ఆపేసి ఆటపాటలు, సంచారం లేదా వేరే పనులలో లీనం కావాలి. తద్వారా అలసట తగ్గిపోయి, మనసు బలహీనం కాకుండా ఉంటుంది.

22. చదివేటప్పుడు అవసరమైన, ముఖ్యమైన విషయాల క్రింద గుర్తులు పెట్టండి. అలా చెయ్యడం వల్ల రెండవసారి చదవడంలో ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంటుంది. కంఠస్తం చెయ్యడంలో ఎంతో సులభం కలుగుతుంది. మీ సొంత పుస్తకాలలోనైతేనే గుర్తులు పెట్టండి. ఇతరుల పుస్తకాలలో అలా చెయ్యడం మంచిపద్ధతి కాదు.

23. ఒక పేరాగ్రాఫ్ లేదా అంశం పూర్తిఅయిన తరువాత దాని సారాంశాన్ని గ్రహించండి. తద్వారా ముఖ్యవిషయాలు గుర్తుండిపోతాయి. విషయాన్ని బాగా గ్రహించి, దాని సారాంశాన్ని సొంత మాటల్లో వ్యక్తపరచాలి. ఇదే సరైన పద్ధతి. చిలుకపలుకుల్లా వల్లించడం సరైన పద్ధతి కాదు. అలా చేస్తే పాఠ్యాంశంలో ఏకాస్త అంశం మరిచిపోయినా అంతా వ్యర్థమైపోతుంది.

24. పారిభాషికాలను, నిర్వచనాలను, సూత్రాలను కంఠస్తం చేసి ఉంచండి. ఎక్కాలు, కీలక విషయాలను కూడా కంఠస్థం చెయ్యండి. సూత్రాలను బాగా గుర్తుపెట్టుకోండి. ఇవన్నీ గుర్తుండకపోతే పని జరగదు.

25. ఏదయినా ఒక విషయాన్ని కంఠస్థం చేయవలసి వస్తే దానిని భాగాలుగా విడదీసి కంఠస్తం చేస్తే మంచిది.

26. కంఠస్థం చేసేటప్పుడు గట్టిగా చదవడం మంచిది.
27. ఉపాధ్యాయుల బోధనలో ఏవయినా ముఖ్యవిషయాలు నోటుచేసుకోవలసి వస్తే, వాటిని క్లుప్తంగా నోట్ చేసుకోండి.
28. కంఠస్తం చేసిన విషయాలను ఒక క్రమంలో ఉంచడానికి వీలవుతుంది.
29. అక్షరాలు గుండ్రంగా రాసే అలవాటు చేసుకోవాలి. విద్యార్థికి ఇది ఆభరణం వంటిది.
30. ఉపన్యాసం, రచనలపై ప్రత్యేకశ్రద్ధను ఉంచాలి. వీటి స్థాయిని పెంచడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. దీనికోసం పట్టుదల అవసరం.
31. ఇద్దరు విద్యార్థులు పరస్పరం చర్చించుకుంటే, విషయం బాగా గుర్తుండిపోతుంది. ఇది చాలా సులభమైన పద్ధతి. ఇంకా ఉత్తమమైనది.
32. బాదంపప్పు తినండి. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. దరూద్ పఠిస్తూ ఉండండి. ఇందులో శుభం ఉంది.

62. మంచి వ్యాపకాలు

ఆంగ్లంలో వ్యాపకాలను Hobbies అంటాము. రోజులో మన అవసరాలు, పనులు పూర్తి చేసుకోగా మిగిలిన సమయాన్ని కూడా సద్వినియోగం చేసుకునే మార్గమే ఈ మంచి వ్యాపకాలు.

ప్రతి వ్యక్తి తీరిక సమయాల్లో ఏదోఒకటి చేస్తుంటాడు. కొందరు పేకాటలో తమ సమయాన్ని వృథా చేస్తుంటారు. కొందరు ఏదో ఒక చేతిపని నేర్చుకొని డబ్బులు సంపాదిస్తుంటారు. కొందరు మానసిక, చారిత్రాత్మక, పరిశోధనాత్మక, సాహిత్య ఇంకా నాగరిక పుస్తకాలు చదివి తమ జ్ఞానం, పరిశోధనలలో అభివృద్ధి సాధిస్తుంటారు. కొందరు యువకులు వ్యర్థమైన నవలలు, లజ్జావిహీనమైన పుస్తకాలుచదివి, అర్ధనగ్న వాల్‌పోస్టర్లు, సినిమాలు చూసి తమ నడవడిని, విశ్వాసాన్ని నాశనం చేసుకోవటమేకాకుండా తమ ఆరోగ్యాన్ని కూడా సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు. కొంతమంది రాత్రి క్లబ్బుల్లో, డ్యాన్సు హాల్లో, జూదం, వ్యభిచార గృహాల్లో ధనాన్ని, కాలాన్ని వెచ్చించి తమ ఇహపరాలను సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు. ఆరోగ్యం, ధనం సర్వనాశనం కావడం వల్ల ప్రపంచంలో అవమానం, అవహేళన ఇంకా అల్లాహ్ శాపానికి గురవుతున్నారు.

సమయం అమూల్యమైనది, వెలకట్టలేనిది. పోయిన సమయం తిరిగి రానిది. సంపద, ధనాన్ని మనం ఏవిధంగా భద్రంగా జాగ్రత్తగా ఉంచుతామో అలాగే సమయాన్ని

కూడా భద్రపరచాలి. వృధా కానివ్వరాదు. సమయాన్ని వృధాపరచడం వల్ల ధనంతోపాటు శక్తిసామర్థ్యాలు కూడా సర్వనాశనమై పోతాయి. ఖాళీగా ఉండటమంటే వ్యాధి, చెడును స్వాగతించడమే. మనిషి తీరిక సమయాలలో కూడా ఏదో ఒక పనిలో నిమగ్నమై ఉండకపోతే రోజువారి కార్యక్రమాలలో కూడా బద్ధకం వస్తుంది.

ఒంటరితనం, విచారం, వ్యసనాలకు కారణమవుతుంది. ఒక యువకుడు ఎవరూ తోడులేకుండా ఒంటరిగా జీవిస్తుంటే అతని భావాలు, ఉత్సాహాలు సన్నగిల్లిపోతాయి. అతను జీవితంలో అందరికంటే వెనుకబడిపోయి దేనికీ పనికిరాకుండా పోతాడు.

కొంతమంది యువకులు ఆటలలో ఎక్కువ శ్రద్ధ కనబరుస్తారు. దీనివల్ల తమ శరీరాన్ని దృఢంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచటానికి వీలవుతుంది. ఆయురారోగ్యాల కోసం వ్యాయామం ఎంతో అవసరం.

గుర్తుంచుకోండి! ఈ శరీరం మీ దగ్గర అల్లాహ్ తరఫున ఒక అమానతుగా ఉంచబడింది. ఇదెంతో ఉత్తమమైన బహుమానం. ప్రపంచంలో ప్రతీ వ్యక్తి ఏదో ఒక పని (అది చెడు కావచ్చు లేదా మంచి కావచ్చు)లో తప్పకుండా లీనమై ఉంటాడు. ఇక్కడ మీరు కూడా ఏదో ఒకపనిని ఎంచుకోవలసి వుంది. ఇందులో మీరు ఎంతో విజ్ఞత కనబరచవలసి ఉంది. మీరు ఎంచుకునే అలవాట్లలోనే మీ జీవిత సఫల వైఫల్యాలు ఇమిడి ఉన్నాయి. ఇతర దేశాలలో యువకుల కోసం ప్రత్యేకంగా యూత్‌క్లబ్‌లు ఉన్నాయి. అక్కడ వారికి కావలసిన ఆటలకు సంబంధించిన వస్తుసామగ్రి అందుబాటులో ఉంటుంది. ఇలాంటి అవకాశాలు మన దేశంలో చాలా తక్కువ. అయితే, ఉన్న క్లబ్బుల్లో పేకాట, సారాయి, జూదం, ఆటపాటలు మాత్రమే ఉంటాయి. కాని నిర్మాణాత్మక పనులు ఏవీ ఉండవు. కాబట్టి ఏ క్లబ్బులకు వెళ్ళినా అక్కడ పరిసరాలు, వాతావరణం గురించి ముందుగా తెలుసుకోవాలి. లేనిచో మీ పరలోకం చెడిపోయే అవకాశం ఉంది. అందువల్ల మంచి అభిప్రాయాలు, మనోభావాలుగల కొంతమంది యువకులు కలిసి ఒక మంచిక్లబ్బులు ఏర్పాటు చేసుకుంటే బాగుంటుంది. అందులో తమకు నచ్చిన, ఇష్టమైన ఆటపాటల సామాను వగైరా సమకూర్చుకుంటే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

ఇక్కడ కొన్ని మంచి అలవాట్ల గురించి తెలయజేస్తున్నాము.

వినోద విహారం చేయడం, తోటలు, నదులు, పార్కుల వైపు మంచి గాలికోసం వెళ్ళడం, వ్యాయామం చేయడం, అనేక రకాల ఆటలలో పాల్గొనడం, ఇండోర్ గేమ్స్ అంటే, క్యారమ్‌బోర్డు వంటివి నేర్చుకోవడం, మంచి పుస్తకాలు, నవలలు చదవడం, డ్రాయింగ్ వేయడం, బొమ్మలు గీయడం, అక్షరాలు కుదిరించి రాయడంలో మనసు

లగ్నం చెయ్యడం, మసీదులను శుభ్రపరచడంలో పాల్గొనడం, వజూ కోసం నీటిని సమకూర్చడం, మంచి విద్య కోసం ప్రయత్నం చెయ్యడం, కోళ్ళను పెంచడం, కుందేళ్ళను లేదా బాతులను ఉంచుకోవడం, తోటను పెంచడం, కూరగాయలను పండించడం, నర్సరీ పెంచుకోవడం,రచనలు చేయడం, ఉపన్యాసాలు చెయ్యడం, ఏదయినా చేతివృత్తిని నేర్చుకోవడం, ధర్మ సంపాదన కోసం ప్రయత్నం చెయ్యడం, ఇంకా దివ్యఖుర్‌ఆన్‌ను చదవడం, కంఠస్తం చెయ్యడం మొదలైనవి మంచి వ్యాపకాలు.

వీటిలో మీకు ఇష్టమైన దానిని లేదా పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఉన్నదానిని ఎన్నుకోవాలి. అయితే, ఈ విషయాలన్నింటిలో లీనమైపోయి నమాజ్, దివ్యఖుర్‌ఆన్ పఠనం పట్ల అశ్రద్ధ జరగకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అరబ్బీ నేర్చుకోండి. దివ్యఖుర్‌ఆన్ అర్థాన్ని చదవండి. అప్పుడప్పుడు ఒక్కరే ఏకాంతంలో కూర్చుని అల్లాహ్ గుణగణాలను, ఆయన ఔన్నత్యాన్ని, గొప్పతనాన్ని, దయాదాక్షిణ్యాల గురించి గుర్తుచేసుకొని ఆయన పట్ల ప్రేమాభిమానాలను పెంపొందించుకోండి. అల్లాహ్ పట్ల వినయ విధేయతలు చూపండి. తప్పులను మన్నించమని ప్రార్థించండి. ప్రపంచంలోని అన్ని రంగాలలో అభివృద్ధి, సాఫల్యాలు సాధించడంకోసం మంచి శక్తిసామర్థ్యాలు కల్పించమని అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి. మీకు యవ్వనదశలో అల్లాహ్ పట్ల ప్రేమాభిమానాలు, ఆయన ఔన్నత్యం పట్ల గౌరవ మర్యాదలు అలవడితే, ఇన్షాఅల్లాహ్ జీవితాంతం మీరు షైతాన్ బారినుండి రక్షించబడతారు. తద్వారా ఇహలోకంలో మంచి పేరు వస్తుంది. అలాగే పరలోకంలో బహుమానానికి అర్హులు అవుతారు.

హదీసు ద్వారా తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే- పనికిమాలిన అలవాట్లలో పాలుపంచుకోవడం విశ్వాసి బలహీనతకు చిహ్నం. ఇస్లామీయ సంస్కృతిలో జీవితంలోని తీరిక సమయాన్ని నిరుపయోగమైన, ఉపయోగంలేని సంభాషణలో గడపడానికి అనుమతే లేదు. కాబట్టి తీరిక సమయాన్ని ఉపయోగకరమైన, లాభాన్ని చేకూర్చే పనులలో వెచ్చించాలి. మంచి అలవాట్లు లేకపోవడం వల్ల మనశ్శాంతి కూడా కరువైపోతుంది. ఎక్కువ సమయం భోజనాలు, క్లబ్బులు, సినిమాలలో గడపడమే దీనికి కారణం. టీ, సిగరెట్లు, మత్తు పదార్థాలను సేవించటం వల్ల శారీరక ఆరోగ్యం క్షీణించిపోతుంది. మెదడు, హృదయ సంబంధమైన వ్యాధులు వస్తాయి. నరాలు బలహీనమైపోతాయి. వీటివల్ల బెదురు, భయం, వ్యాకులత, అలసత్వానికి లోనవుతారు. అలా సమయం, ప్రశాంతత, ఆరోగ్యం, సంపద అంతా సర్వనాశనం అయిపోయాక జీవితాంతం బాధపడాల్సి ఉంటుంది. అయితే అప్పుడు బాధపడి ఎలాంటి ప్రయోజనం ఉండదు.

అందువల్ల ఇలాంటి విషయాలు, మాటల నుండి ఎల్లప్పుడూ దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి.

తీరిక సమయాన్ని మంచి వ్యాపకాలలో గడిపినట్లయితే నిజమయిన సుఖసంతోషాలు ప్రశాంతత చేకూరుతాయి. తద్వారా అల్లాహ్ కూడా మనల్ని ఇష్టపడతాడు. ప్రపంచంలో కూడా మంచి పేరు వస్తుంది. ఈ జీవితంలో తీరిక సమయం కోసం కూడా ప్రయత్నం చెయ్యాలి. ఎందుకంటే దీని ప్రభావం శారీరక మానసిక ఆరోగ్యంపై పడుతుంది. పెద్దలు, పుణ్యాత్ముల సభలలో పాల్గొనడం, వారికి సేవ చెయ్యడం, తల్లిదండ్రు లను సుఖపెట్టడం వల్ల ప్రకృతి దృశ్యాలను వీక్షించటం వల్ల కలిగే ప్రశాంతత, తృప్తి కృత్రిమ జీవితంలో ఎప్పుడూ లభించవు. గుర్తుంచుకోండి. జీవితంలోని ప్రతిక్షణం కూడా విలువైనదే. దానిని గౌరవించండి. ప్రళయదినాన ప్రతి క్షణానికి జవాబు చెప్పవలసి ఉంటుంది. ఆ రోజు సిగ్గుపడే స్థితి రాకుండా జాగ్రత్తపడండి. కాలగర్భంలో కలిసి పోయిన ఏ క్షణం తిరిగిరాదు. అందువల్ల సమయాన్ని అన్నిటికంటే విలువైనదిగా భావించండి. దానితో ప్రయోజనాన్ని పొందండి.

63. స్వర్గమైనా, నరకమైనా ఆచరణవల్లే సాధ్యం

నా ప్రియ స్నేహితులారా! గుర్తుంచుకోండి. మీ మనోమస్తిష్కాలలో సానుభూతి, శ్రేయోభిలాషి దయాదాక్షిణ్యాలు, ఔదార్యం, నీతినిజాయితీ, సత్యసంధత ఇంకా సంతోషకర విషయాలు నాటుకున్నట్లయితే మీరు మీ జీవితంలో సుఖసంతోషాలు, విజయాన్ని చవిచూస్తారు. అందువల్ల జీవిత ఉద్దేశ్యం అంటే అల్లాహ్, ఆయన ప్రవక్త(స)గారి ఇష్టాయిష్టాలకు అనుగుణంగా ఉండాలి. దీనికోసం గట్టి పట్టుదల,నమ్మకం, నిలకడ, స్థిరత్వంతో ప్రయత్నం చెయ్యండి. అప్పుడు ప్రపంచం దానికదే మీకు అభివృద్ధివైపు మార్గం సుగమం చేస్తుంది. మీ మార్గంలో ఏదయినా ప్రమాదం, లేదా ఆటంకం ఎదురయినా భయపడాల్సిన అవసరం ఏదీలేదు. చింత, వ్యాకులతను రేకెత్తించే విషయాలను దరిదాపులకు కూడా రానివ్వకండి. మీరు భయపడిపోయి సన్మార్గాన్ని విడిచిపెట్టినట్లయితే షైతాను మీపై ప్రాబల్యం వహిస్తాడు, ఇంకా అపమార్గంలో పయనింపజేస్తాడు. దురదృష్టవశాత్తు ఒకవేళ అలా జరిగితే అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి. ఆయన ఎంతో దయాగుణం గలవాడు, వినేవాడు, మొరలను ఆలకించేవాడు ఆయనే. తన బలహీనదాసులను కరుణించడానికి ఆయన ఎప్పుడూ ముందుంటాడు. ఆయనే మీకు సన్మార్గాన్ని చూపుతాడు.

ఆపదల నుండి బయటవేస్తాడు. మీరు మీ లక్ష్యాలు, ఆశలను మీ ముందు పెట్టుకోండి. ధైర్యసాహసాలతో వాటి ప్రాప్తి కోసం పాటుపడండి. మంచి అలవాట్లు, లక్షణాలను అలవరుచుకోండి. జరిగిపోయిన పొరపాట్లు, తప్పుల పట్ల పశ్చాత్తాపం చెందండి. ఇంకా వాటికి ఎప్పుడూ దూరంగా ఉంచాలని అల్లాహ్‌ను ప్రార్థిస్తూ ఉండండి.

గుర్తుంచుకోండి. మాటలకు చేతలకు చాలా అంతరం ఉంటుంది. ఒక వస్తువును పొందాలని కేవలం కోరుకోవడం, దానిని సొంతం చేసుకోవాలని గట్టి ప్రయత్నం చెయ్యడం రెండు వేర్వేరు విషయాలు.

దైనందిన కార్యక్రమాలతో విముక్తి కలిగితే, మేము కూడా అనేక విషయాలు, మంచి మంచి పనులలో భాగస్వాములు అవుతాం. వాటిని సాధిస్తాం అని అనేకమంది అంటుంటారు. కాని వాస్తవమేమిటంటే– పెద్దపెద్ద పనులను పూర్తి చేసిన అనేకమంది ఎన్నో కష్టనష్టాలను సహించే వాటిని సాధించారు. ఎప్పుడూ సౌఖ్యాన్ని, విశ్రాంతిని కోరుకునేవారు దేనినీ సాధించలేరు. కాబట్టి ఆపదలకు భయపడకుండా వాటిని ఎదుర్కోవడం నేర్చుకోవాలి.

పులి వేటగాని వలలో పడిపోతే, భయపడి అలాగే ఉండిపోదు. చివరివరకు పట్టువీడక ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉంటుంది. అది ఎదుటివారిని భయంకరంగా ఉరుముతుంది, గర్జిస్తుంది, ఎగురుతుంది. మీరూ పులికంటే తక్కువేమీ కాదు. అందువల్ల కష్టాలకు భయపడకుండా వాటికి ఎదురీదండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ మీరే విజయం సాధిస్తారు.

ధైర్యసాహసాలు గల చాలామంది యువకులు పేదరికం వల్ల మొదట్లో కూలీపని చేస్తుంటారు. కానీ, స్థిరమైన సంకల్పం పట్టుదల వల్ల వారు ప్రయత్నం చేస్తూచేస్తూ యోగ్యతగల పెద్దవ్యక్తులుగా చెలామణి అవడం మీరు చూసే ఉంటారు. అలాగే ఇంకొంత మంది కష్టపడి పనిచేస్తూనే మంచి విద్యను అభ్యసించి విద్యావంతులు, జ్ఞానులు అయ్యారు. ఇంకా కొందరు రాత్రిపూట చదువుకోవటానికి కనీసం దీపం కూడా లేక వీధిదీపాల కింద చదివి పండితులయిన సందర్భాలు కూడా చాలా ఉన్నాయి. అందుకే ఒకవేళ పేదరికం మీ వెంటే ఉన్నా మీరు భయపడకుండా స్థిరంగా ఉండండి. ప్రయత్నం చెయ్యండి. ఒక్కో అడుగు ముందుకేస్తూ వెళ్ళండి. ఏదో ఒక రోజు మీరు తప్పకుండా విజయం సాధిస్తారు. మీరీనాడు చదువులో వెనుకబడి ఉంటే ప్రయత్నం చెయ్యండి. కష్ట పడండి, కొంతకాలం తరువాత మీరు కూడా ఉన్నత విద్యాబుద్ధులను సొంతం చేసుకుంటారు.

64. ఉన్నతమైన పద్ధతి

అల్లాహ్ మీకు ఉన్నతమైన తెలివితేటలు, శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రసాదించాడు. అయినా మీరు పనిచెయ్యడానికి భయపడుతున్నారు. జంకుతున్నారు. అందుకే మీ శక్తిసామర్థ్యాలను సరిగ్గా అంచనా వేయలేకున్నారు. ఒకవేళ మీరు ధైర్యసాహసాలతో, ఓర్పు, సహనాలతో కష్టపడితే మీలో దాగిఉన్న ప్రతిభ బయటకొస్తుంది. మీరు కోరుకునే పరిస్థితులు, మేథాశక్తి, అభివృద్ధి, జీవితంలోని అన్ని రంగాలలో మీకిష్టమైన మార్పు, మీరు సాధించాలనుకునే వస్తువు లేదా విషయం అంచనావేసి వాటిపై దృష్టిసారించి, దాని లాభం కోసం ప్రయత్నం చేస్తే వాటి మార్గాలు సుగమం అవుతాయి. గమ్యస్థానాలు చేరువయినట్లు భావిస్తారు. మీరు స్థిరసంకల్పం, పట్టుదలతో ప్రయత్నం చెయ్యండి. మీ ఉద్దేశ్యాల ఊహాచిత్రం, ప్రోగ్రాం యొక్క సమగ్ర రూపాన్ని మీ ముందు స్థిరంగా ఉంచుకోండి. ఆ ఊహాచిత్రం మీ మనసులో నాటుకొని పోతుంది. లేస్తూ, కూర్చుంటూ ఉదయం, సాయంత్రం, రాత్రి, పగలు ఇంకా ప్రతి సమయం ఊహాచిత్రంలో విహరించండి. అప్పుడప్పుడు ఆవేశంలో గట్టిగా ఇలా అనండి :

'నేను యోగ్యుణ్ణి, అదృష్టవంతుడ్ని, విజేతను. మంచి నడవడికలు గల ఉన్నతుడ్ని అవుతాను. నేను అల్లాహ్‌పై నమ్మకం కలిగి ఉన్నాను. ఆయనపై భారం మోపి ప్రయత్నం చేస్తాను. నిశ్చయంగా గెలుపు నాదే.'

ఒకవేళ మీరు మనసులో నిరాశ నిస్పృహలను, న్యూనతాభావాన్ని, వైకల్యాన్ని పెట్టుకుంటే ఇంకా అల్పమైన ఆలోచనలు కలిగి ఉంటే, మీరు ఎంతో అల్పులుగా మారిపోతారు. మీకై మీరు అలా తక్కువగా అల్పంగా అంచనా వేసుకుంటే, మీకంటే బుద్ధిహీనులు ఇంకెవ్వరూ ఉండరు. అలాంటి ఆలోచనలను వెంటనే తరిమేయండి. ఆలోచనలపైనే అలవాట్లు కూడా ఆధారపడి ఉంటాయి. శరీరంలో కూడా మార్పు సంభవిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత, ఉల్లాసం కొరకు ఎప్పుడూ ఆలోచనలను ఉన్నతంగా పరిశుద్ధంగా ఉంచాలి.

ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి! స్వయాన మిమ్మల్ని మీరు అల్పులుగా, అధములుగా ఇంకా మామూలు శక్తిసామర్థ్యాలుగల వ్యక్తిగా అంచనా వేసుకుంటే జీవితాంతం మీరు ఆత్మన్యూనతా భావానికే లోనై ఉంటారు. మీ విషయ పరిజ్ఞానం అంతమైపోతుంది. మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకోకుండా, దిక్కుమాలిన వారిలా వ్యవహరిస్తుంటే జనులు

కూడా మిమ్మల్ని గౌరవించరు. ఎవరయితే తమని తాము గౌరవించుకుంటారో, వారినే ఈ సమాజం కూడా గౌరవిస్తుంది, ఆదరిస్తుంది. అలాగే మంచి భావాలు, ఉన్నత వ్యక్తిత్వం, మంచి ఆలోచనలు, శారీరక పరిశుద్ధత గలవారినే సమాజం దగ్గరికి తీసుకుంటుంది. వాస్తవమేమంటే, మిమ్మల్ని మీరు ఎలా అంచనా వేసుకుంటే జనులు, సమాజం కూడా మిమ్మల్ని అలాగే చూస్తుంది.

65. అత్యుత్తమ జీవితం

ఉదయాన్నే లేచి నమాజ్ చదవండి. అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు తెలుపండి. అక్కడే కూర్చుని ఇలా ప్రతిజ్ఞ చెయ్యండి. 'నేను ఈ రోజంతా ఎలాంటి చెడు ఆలోచనలు, ద్వేషం, భయం, అసూయ, కోపం, అత్యాశ, మోసం, వంచన, నింద, అబద్ధం, ఇంకా చెడు కార్యాలు మొదలయినవాటిని నా మనసులోకి కూడా రానివ్వను. ఇంకా ఆ చెడులకు దూరమవుతాను. అల్లాహ్ నా వెంటే ఉన్నాడు. ఆయన నన్ను వీటన్నింటి నుండి రక్షిస్తాడు. ఇంకా ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించే శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రసాదిస్తాడు.'

మీరు ఏదయినా ఎక్కువ పనిని చేయాలనుకుంటే, గట్టి సంకల్పం చేసుకోండి. పగలయినా రాత్రయినా, ప్రశాంతత ఉన్నా లేకున్నా మీరు ఎప్పుడూ సంతోషంగా ఉండండి. బలహీనులు, నిస్సహాయులు ఇంకా వ్యాధిగ్రస్తులకు సహాయం చెయ్యండి. ఎప్పుడూ సంతోషంగా, ఉల్లాసంగా, ఉండండి. ఎవరయితే ఆశ వదులుకొని, నిరాశానిస్పృహలతో బ్రతుకుతుంటారో అలాంటి వారికి జీవితంలో విశ్రాంతి లభించదు. జీవితంలోని ఒడిదుడుకులను ఆపదల కొండగా భావిస్తారు. అందువల్ల వారు అభివృద్ధి సాధించలేరు. ప్రజలు వారిని తిరస్కరిస్తారు. ఎప్పుడూ తమ నిర్భాగ్యం, ఆపద, కష్టం, పరీక్ష ఇంకా ప్రయోజనం పొందని పనుల గురించి నలుగురిలో చెప్పుకుంటూ తిరగకండి. వాటిని మరిచిపోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. లేదంటే మీ ఆరోగ్యం క్షీణించిపోతుంది. అభివృద్ధి నిలిచిపోతుంది. ప్రజలు మీతో విసుగెత్తిపోతారు. ఇక అన్నిచోట్లా అందరూ పరిహాసమాడుతారు. ఇక మీరు దేనికీ పనికిరాని దద్దమ్మలా తయారయిపోతారు. మంచి అలవాట్లు, చిరునవ్వు గల వ్యక్తులలో ఎప్పుడూ దరహాసం, కళ ఉట్టిపడుతుంది. కాని, ఏడుపు ముఖం వారిని ఇంకా అదృష్టం వల్ల ఏడ్చేవారిని ఎవరూ అడిగికూడా చూడరు. వారికి స్నేహితులు అతి తక్కువగా ఉంటారు. ఇంకా వారు తమకు ఎవరూలేని వారి విధంగానే ఉంటారు.

66. ఆత్మవిశ్వాసం

ఒకవేళ మనపై లేదా మన స్వభావంపై మనకు పూర్తి నమ్మకం ఉన్నట్లయితే, పెద్దపెద్ద పనులలో పాల్గొనే అవకాశాలు కూడా లభిస్తాయి. ఇన్షాఅల్లాహ్ మనం వాటిని సాధించగలుగుతాం. కాని మనపైనే మనకు పూర్తి నమ్మకం, విశ్వాసం లేకపోతే మనం వాటిని సాధించలేము. ఇంకా ఏదయినా ఒక పెద్ద పని చెయ్యాలన్న ధైర్యం కూడా కలగదు. వారిపై వారికి పూర్తినమ్మకం (Self Confidence) గలవారు, వారికి సాధారణ శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నా ప్రపంచంలో ఎంతగానో రాణించిన సంఘటనలు మనం చూస్తున్నాం. అలాగే పెద్దపెద్ద డిగ్రీలు సాధించినవారు తమపై తమకు నమ్మకం లేకపోవడం వల్ల దేనికీ పనికిరాకుండాపోయిన సంఘటనలను కూడా మనం చూస్తున్నాం.

ఆత్మవిశ్వాసం వల్ల ప్రయోజనం, దానికి సంబంధించిన ఒక ఉదాహరణను మీముందుంచుతాను.

భారతదేశం, పాకిస్తాన్ కలిసి ఉన్నకాలంలో ప్రభుత్వ సంస్థలో ఎం.ఎలో ఉత్తీర్ణులైన వారికి ఒక ఖాళీ ఏర్పడింది. ఎం.ఎలో ఉత్తీర్ణత సాధించిన దాదాపు ఇరవైమంది యువకులు ఇంటర్వ్యూకు వెళ్ళారు. కాని, కేవలం ఇంటర్ చదివిన ఒక విద్యార్థి కూడా ఆ ఇంటర్వ్యూలో పాల్గొన్నాడు. ఎం.ఎ చదివిన యువకులంతా ఇంటర్ విద్యార్థిని ఎగతాళి, అవహేళన చేశారు. ఇతని మతి చెడిపోయిందన్నారు. అయితే, ఇంటర్వ్యూ పూర్తయ్యాక తెలిసిన విషయమేమిటంటే, ఎం.ఎ చదివినవారందరూ ఇంటర్వ్యూలో విఫలమయ్యారు. ఇంటర్ చదివిన యువకునికి ఉద్యోగం వచ్చింది. విశేషమేమంటే, సెలక్షన్ బోర్డు వారు అందరికీ 'గాజు నగరం ఎక్కడ ఉంది?'అని అడిగారు.

ఎం.ఎ చదివినవారందరూ దానికి మౌనంగా ఉండిపోయారు లేదా తెలియదని చెప్పారు. అయితే ఇంటర్ యువకుడు ఆత్మవిశ్వాసంతో 'గాజు నగరం సీసాపురం జిల్లాలో ఉంది' అన్నాడు. సెలక్షన్‌బోర్డు వారు అతని ఆత్మవిశ్వాసం, సమయస్ఫూర్తికి ముగ్ధులై అతనికి ఉద్యోగం ఇచ్చారు. వాస్తవానికి ప్రశ్న అస్పష్టమైనది. జవాబు కూడా దానికితగ్గట్టు అలాగే ఉన్నది.

గుర్తుంచుకోండి! ఆత్మవిశ్వాసం మీ మార్గాన్ని సుగమం చేస్తుంది. ముందుకెళ్ళే అవకాశాలు మెండుగా ఉంటాయి. కష్టకాలంలో ఆత్మవిశ్వాసం మీకు అండగా ఉంటుంది కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించుకోండి.

తమ శక్తిసామర్థ్యాలు, ధైర్యసాహసాలు, ఆత్మవిశ్వాసంపై నమ్మకంలేని వ్యక్తులే దేనికీ పనికిరాకుండా పోతారు. అలాంటి వారి విశ్వాసం సన్నగిల్లిపోతుంది. పనిచెయ్యాలి లేదా పని చెయ్యగలను అనే ధైర్యం కూడా ఉండదు. ఏదయినా గొప్ప కార్యం లేదా పని గురించి విన్నా కంపించిపోతారు. వాస్తవానికి ప్రపంచంలో విజయ రహస్యం ఏమిటంటే– ఏదయినా ఒక పని అది చిన్నదైనా పెద్దదయినా, సులభమైనదైనా, కష్టమైనదైనా దానికి పూర్తి విశ్వాసం ధైర్యసాహసాలతో ఎదుర్కోవాలి. డాక్టర్ అల్లామా ఇక్బాల్ 'ఆత్మవిశ్వాసం' పదాన్ని తన కవిత్వంలో ఒకచోట ఇనుమడించారు. ఇంకా దాని ఔన్నత్యం గురించి ఇలా తెలిపారు.

'ఖుదీకు కర్ బులంద్ ఇత్నాకే హర్ తఖ్‌దీర్ సే పహలే
ఖుదా బందేసే ఖుద్ పూచే బతా తేరీ రజా క్యాహై'

ఇదే ఆత్మవిశ్వాసం (Self Confidence). అంటే "ఈ పనిని నేను చెయ్యగలను అనే నమ్మకం, భరోసా, తనపైన ఉండాలి. నేను పర్వతాలను సైతం ఎదుర్కొనగలను. తుఫానులను ఎలా ఎదుర్కోవాలో నాకు తెలుసు. సముద్రాన్ని చీల్చుకొని వెళ్ళగలను. నాకు అడ్డమొచ్చే ప్రతి దానిని ముక్కలుముక్కలు చెయ్యగలను. సృష్టికర్త నాకు ఎన్నో ధైర్యసాహసాలు, శక్తిసామర్థ్యాలను ప్రసాదించాడు. విజయం నాకు రాసిపెట్టి ఉన్నది" అన్న నమ్మకం ఉండాలి.

కోరికలు, అలవాట్లకు బానిసైపోయిన వ్యక్తి, ప్రపంచంలో ఎప్పుడూ బాధపడు తుంటాడు. మనశ్శాంతి కరువైపోతుంది. ఒకవేళ మీరు ఈ వయసులో బద్ధకం, అలసత్వం, అశ్రద్ధలపై పట్టుసాధించలేక, ఇంకా వాటిని వదిలించుకునే సాహసం చెయ్యలేకపోతే మీరు పెద్దయ్యాక తప్పకుండా పనికిమాలినవారు కాగలగుతారు. అయితే, ఎప్పటికీ విజయం సాధించలేరు. కష్టాలు కడగండ్లు, ఆపద నిందలు మీలో నిద్రిస్తున్న సామర్థ్యాలను తట్టిలేపడానికి వస్తాయి. తద్వారా మీరు వాటి సహకారంతో బాధ్యతల బరువును మోయగలిగే స్థాయికి చేరుకోగలుగుతారు.

67. మంచి విద్యార్థి ప్రత్యేకతలు

ఒక మంచి విద్యార్థిలో కింద తెలియజేసిన సుగుణాలు తప్పకుండా ఉండాలి. లేనిచో అతని వ్యక్తిత్వం సంపూర్ణం అనిపించుకోజాలదు.

1. అల్లాహ్ పట్ల భీతి ఉండాలి.
2. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) పట్ల ప్రేమ, అభిమానం, విధేయత, గౌరవ మర్యాదల స్వభావం కలిగి ఉండాలి.

3. ఇస్లాం ధర్మం పట్ల అవగాహన ఉండాల. ధర్మశాస్త్రానికి కట్టుబడి ఉండాలి.
4. జాతిపట్ల ప్రేమ, దేశం పట్ల విశ్వాసపాత్రత, ఇంకా ప్రభుత్వం పట్ల విధేయత ఉండాలి.
5. పాఠశాలలో సమయపాలన పాటించాలి. పాఠశాల యూనిఫారమ్ ఉపయోగించాలి. పుస్తకాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, బట్టలు ఇంకా కాళ్ళూచేతులు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.
6. ఏ రోజు పని ఆ రోజే చెయ్యాలి. తరగతి గదిలో పాఠాలను జాగ్రత్తగా వినాలి. ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. ఉపాధ్యాయుల పట్ల విధేయత, గౌరవం కలిగి ఉండాలి. తోటి విద్యార్థుల పట్ల ప్రేమ, దయాగుణం ఇంకా మంచి గుణాలతో మెలగాలి.
7. ఆటలలో పాలుపంచుకోవాలి. ఎన్సీసీ, స్కౌట్‌లలో పాల్గొనాలి. పాఠశాల, పాఠశాలేతర కార్యక్రమాలలో కూడా ముందుండాలి. అయితే రాస్తారోకోలు, అల్లర్లు, అలజడులలో పాల్గొనరాదు. ఇలాంటి విషయాలన్నీ విద్యార్థులకు ఎంతో హానికరం.
8. చిరునవ్వు, ఆత్మసౌందర్యాన్ని పుణికిపుచ్చుకోండి.
9. స్నేహితుల హక్కులను నెరవేర్చండి. అరాచకాలు, అలజడులకు పాల్పడకండి.
10. అనుమతి లేకుండా తరగతి గదిలోనికి, లేదా బయటికి వెళ్ళకండి.
11. ఉపాధ్యాయులు ఇచ్చిన హోంవర్కును పూర్తిచేసుకొని వెళ్ళండి.
12. ఆట మైదానంలో హద్దులు, అవధులను అతిక్రమించకండి.
13. మీరు చదివే పాఠశాల/కళాశాలకు మంచి పేరు తెచ్చిపెట్టండి. మీ గౌరవానికి ఇంకా మీ పాఠశాల/కళాశాల గౌరవానికి అప్రతిష్ట కలిగించే ఎలాంటి చర్యకు పాల్పడకండి. మీ ఉపాధ్యాయులు మీ పట్ల గర్వపడే విధంగా మెలగండి.
14. స్నేహితులతో సంభాషించినప్పుడు, ఆటలాడినప్పుడు ఇంకా సంతోష సమయాల్లో హద్దులు మీరి ప్రవర్తించకండి. అసభ్యంగా మాట్లాడకండి. అశ్లీలంగా హాస్యమాడకండి.
15. సమయానికి నిద్రపోయి, సమయానికి లేవండి. తగినంతగా తినండి. మర్యాదగా మాట్లాడండి. మాటల సందర్భంలో నోరుజారకుండా జాగ్రత్తపడండి.
16. నడవడిక, సంభాషణ, ప్రవర్తనలో హుందాతనం ఉట్టిపడేలా జాగ్రత్తపడండి. అప్పుడే ఎదుటివారు మిమ్మల్ని గౌరవిస్తారు.

17. అవసరం లేకున్నా దగ్గడం, గల్లా తీయడం, ఇంకా ఉమ్మి ఊయడం వంటివి చెయ్యకండి.

18. నేను ముస్లిం విద్యార్థిని. భారతీయుడ్ని, ప్రపంచం మొత్తానికి ఒక ఆదర్శ విద్యార్థిలా ఉండాలని అందరికీ పేరుప్రతిష్టలు తీసుకురావాలని ప్రయత్నం చెయ్యండి.

19. తల్లిదండ్రులు, బంధుమిత్రులు మీపై పెట్టిన నమ్మకాలను వమ్ము చేయకండి.

20. గుర్తుంచుకోండి! విద్య అన్వేషించడం వల్ల వృద్ధి చెందుతుంది. ప్రశ్నించడం వల్ల దానిని సాధించగలం. విద్య ఎంతో పెద్ద గని (సంపద). ప్రశ్న దానికి తాళపు చెవి వంటిది. అయితే అవసరం లేకున్నా ప్రశ్నించరాదు. ఉపాధ్యాయుడ్ని కావాలని మాటిమాటికి ప్రశ్నించడం అంత మంచిది కాదు. విద్యార్థి ఉపాధ్యాయుని కంటే ముందుగా మాట్లాడకూడదు. ఉపాధ్యాయుని స్థలంలో కూర్చోరాదు. అది ఉపాద్యాయుడు తరగతిలో ఉన్నా లేకున్నాసరే. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు : విద్యనభ్యసించేటప్పుడు ఓర్పు, సహనాలతో మెలగండి. ఇటు మీ గౌరవం, అటు ఇతరుల పేరుప్రతిష్టల గురించి ఆలోచించండి. మీరు ఒకరి వద్ద చదువుకున్నా, ఇంకా చదివించినా రెండు సందర్భాలలోనూ వినయం కనబరచండి.

21. సికిందర్‌ను ఎవరో ఒకసారి ఇలా ప్రశ్నించాడు. 'మీరు తండ్రికంటే ఉపాధ్యాయునికే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఎందుకు ఇస్తారు?' సికిందర్ అన్నాడు : నా తండ్రి నన్ను ఆకాశంనుండి భూమిపైకి తెచ్చాడు. (అంటే నాకు జన్మనిచ్చాడు). కాని, నా గురువు అరిస్టాటిల్ నన్ను భూమి నుండి ఎత్తి ఆకాశంపై పంపించాడు. (అంటే విద్యవల్లే నేను ఇంతటివాడ్ని అయ్యాను) తండ్రి వల్ల నాకు ఎలాగూ జన్మకలిగింది. కాని, నా గురువు గారు నేర్పిన విద్యాజ్ఞానాలు శక్తిసామర్థ్యాలు వల్లే నేను రాబోవు తరాల వరకు గుర్తుండిపోతాను.

68. కొన్ని గమనార్హ విషయాలు

1. మీ మనోమస్తిష్కాలలో ఎల్లప్పుడూ మంచి ఆలోచనలు మెదిలేలా చూసుకోండి. నిర్మాణాత్మక దృష్టితో ఆలోచిస్తూ ఉండండి.

2. మనసులో చెడు ఆలోచనలు, భావాలు జనించేంత తీరిక లేనంతగా జీవితంలో పరిశ్రమించండి.

3. ఏ వ్యక్తి అయితే ఏదోఒక మంచి కార్యంలో నిమగ్నుడై ఉంటాడో, అతను ఎప్పుడూ సంతోషంగానే ఉంటాడు. అయితే, తద్భిన్నంగా ఏ వ్యక్తి అయితే పనీపాటా లేకుండా వ్యర్థంగా ఉంటాడో, అతనిపై ఎప్పుడూ ఆపదలు, నిందలు పయనమవుతాయి.

4. ప్రతిరోజు ఉదయం, సాయంత్రం మీ దినచర్యను సమీక్షించుకుంటూ ఉండండి.

5. రాత్రి పడుకునే ముందు ఉదయం నుండి సాయంత్రం వరకు చేసిన పనులు, ఆలోచనలను విశ్లేషించుకోండి. దీనివల్ల మీ వల్ల జరిగిన పాపకార్యాలు, తప్పులు ఇంకా పుణ్యకార్యాలు ఏవో తెలిసివస్తాయి. బలహీనత వల్ల ఏఏ ఆలోచనలు గుమిగూడాయి. మంచి భావాలు ఆలోచనలకై ఎంత సమయాన్ని వెచ్చించగలిగాను అన్న విషయాలు తెలిసివస్తాయి.

6. పాపకార్యాలు, తప్పులను క్షమించమని ప్రార్థించండి, బలహీనతలకు దూరంగా ఉంటానని ప్రతిజ్ఞ చేయండి.

7. ఎదుటివారిని మీరు గౌరవిస్తే మీకూ గౌరవం లభిస్తుంది.

8. చెడు స్నేహం కన్నా ఒంటరితనం మిన్న. వ్యర్థ ప్రేలాపనకన్నా నిశ్శబ్దం ఎంతో లాభదాయకం.

9. ఎవరికయినా అవమానం, అగౌరవం కలిగితే, దానిపై మీరు నవ్వుకోకండి. దైవం తలిస్తే అలాంటి పరిస్థితి మీకూ దాపురించవచ్చు.

10. అజ్ఞాని స్నేహితుని కన్నా జ్ఞాని అయిన శత్రువు మిన్న.

11. భోజనం చేసిన వెంటనే స్నానం చెయ్యడం ఆరోగ్యానికి మంచిదికాదు. దీనివల్ల జీర్ణాశయం ముడుచుకుంటుంది.

12. భోజనం చేసిన వెంటనే సంభోగం చెయ్యరాదు. దీనివల్ల అనేక రకాల వ్యాధు లొస్తాయి.

13. తల్లిదండ్రులు, అందం, యవ్వనం జీవితంలో ఒక్కసారి మాత్రమే లభిస్తాయి. అందువల్ల వాటి విలువను గుర్తించండి. ఈ మహాభాగ్యానికిగాను అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు అర్పించండి.

14. కోరికలు, అవసరాలను వీలయినంతవరకు తగ్గించుకోండి. అందులోనే సుఖ సంతోషాల రహస్యం దాగివుంది.

15. బాల్యం చెడిపోతే, అతని జీవితపు పునాది చెడిపోతుంది. అందువల్ల బాల్యాన్ని, కౌమర్యాన్ని, యవ్వనాన్ని రక్షించుకోండి.

16. కష్టాలలో కూడా సంతోషంగా ఉండడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి.

17. విహారయాత్రలు చేయండి. చారిత్రాత్మక కట్టడాలను దర్శించండి.

18. పాఠ్యపుస్తకాలే కాకుండా ఇతర పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్‌లు ఏవయినా చదివితే వాటిని ఒక వరుసక్రమంలో రాసి ఉంచండి. ఆ పుస్తకాలలో మీకు ఇష్టమైన, నచ్చిన విషయాలు మాటలకు ఒక నోట్ పుస్తకంలో రాసి ఉంచండి. మీరు పెద్ద య్యాక వీలయితే వాటిని ముద్రణ వేయించగలరు. దీనివల్ల మీకు మంచి పేరు ప్రతిష్టలు కలుగుతాయి. చదివే వారికి ఎంతో లాభదాయకంగా ఉంటుంది. దీని వల్ల మీకు అనేక రకాల మంచి మంచి పుస్తకాలు చదివే అభిలాష కలుగుతుంది.

69. ధర్మసంపాదన

దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది :

అల్లాహ్ మీకు ప్రసాదించిన హలాల్ (ధర్మసమ్మతమైన) వస్తువులు, ఆహారాన్ని తినండి. ఇంకా ఆయనకు భయపడుతూ ఉండండి. ఏవిధంగా భయపడాలో ఆవిధంగా భయపడండి.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స)ఇలా తెలిపారు.

"ఎరవయితే ధర్మసంపాదనతో తన భార్యాబిడ్డలను పెంచిపోషిస్తాడో, అలాంటి వ్యక్తిని హజ్రత్ మూసా(అలై) తల్లితో పోల్చవచ్చు. 'ఆమె తన కుమారుడ్ని పోషించి, ఫిరౌన్ దగ్గర జీవనోపాధిని సంపాదించింది.

మీకు తెలుసు. హజ్రత్ మూసా(అలై) చిన్నప్పుడు ఫిరౌన్ దర్బారులో ఉంటూ, తన తల్లిపాలు తప్ప మరెవ్వరి వద్దా పాలు త్రాగేవారు కాదు. హజ్రత్ మూసా(అలై)కు పాలు త్రాపించేది స్వయాన తన తల్లేనని ఫిరౌన్‌కు తెలియదు. అందువల్ల ఫిరౌన్ మూసా(అలై) తల్లికి కూలీ ఇచ్చేవాడు. వాస్తవం ఏమిటంటే, ఆమె స్వయాన తన కుమారు నికే పాలు త్రాపేవారు. ఎవరయితే హలాల్ సంపాదనతో తన సంతానాన్ని పెంచిపోషిస్తారో వారిదీ ఇదే పరిస్థితి భార్యాబిడ్డలను పెంచిపోషించడం వల్ల రెండు రకాల లాభాలు చేకూరుతాయి. ఒకటి: ధర్మసంపాదన పుణ్యం. రెండు : పిల్లలను పోషించే పుణ్యం. అంటే ధర్మసంపాదన వల్ల ఎంతో పుణ్యం కలుగుతుంది. ధర్మసంపాదన వల్ల పెరిగిన

అబ్బాయి పెద్దయ్యాక మంచి పనులనే చెయ్యగలడు. అంటే నీతి నిజాయితీమంతుడు, విధేయుడు కాగలడు. అలాగే అధర్మ సంపాదనతో పెరిగిన అబ్బాయి పెద్దయ్యాక చెడు పనులకే ఎక్కువగా ఆకర్షించగలడు. అందువల్ల ధర్మసంపాదన కోసం ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అధర్మ సంపాదనతో కడుపు నింపటం కన్నా ఆకలితో చావడం మిన్న

70. ఎందుకు సంపాదించాలి?

ప్రపంచంలో జీవించడానికి కనీస అవసరాలయిన కూడు, గూడు, గుడ్డతోపాటు అనేక రకాల వస్తువులు అవసరం. వీటికోసం మనకు డబ్బులు అవసరమవుతాయి. కాలం ఎంతగా అభివృద్ధి చెందుతుందో అదే క్రమంలో మన అవసరాలు కూడా పెరిగిపోతున్నాయి. ఈ కాలంలో ఏ వ్యక్తి కూడా చెట్ల ఆకులు తిని, బట్టలు లేకుండా అడవిలో జీవించలేడు. అలా జీవించడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. సమాజానికి విద్యా వంతులు, మంచి అలవాట్లుగలవారు ఇంకా సుఖసంతోషాలతో జీవించేవారు ఎంతో అవసరం. ఈ సమాజంలో ఏదోఒకటి సాధించడానికి, మన భాగాన్ని మనం వసూలు చేసుకోవడానికి శ్రమించవలసిన అవసరంఉంది. లేనిచో ఇతరుల దయాదాక్షిణ్యాలపై బ్రతకవలసి ఉంటుంది. ప్రాపంచిక అభివృద్ధి సాధించడానికి ఇస్లాం ధర్మం వ్యతిరేకించదు. అయితే అల్లాహ్‌ను మెప్పించే మార్గంలో పయనించమని ఆదేశిస్తుంది. దానికోసం కొన్ని నియమ నిబంధనలను తెలియజేస్తుంది. షరీఅత్ తెలిపిన నియమ నిబంధనలను అతిక్రమిస్తే అవహేళన, అవమానాలను చవిచూడవలసి ఉంటుందని హెచ్చరిస్తుంది.

71. ఇస్లాం నిర్ణయించిన హద్దులు

ఇహలోకం పరలోకపు సేద్యపు భూమి అని ఇస్లాం ధర్మం తెలియజేస్తుంది. పరలోకపు వస్తుసామగ్రిని ఇహలోకంలోనే కూడబెట్టుకోవాలి. లేనిచో అవమానంపాలు కావలసి వస్తుంది. పరలోకానికి కావలసిన వస్తు సామగ్రి అంటే పుణ్యఫలాలు. వాటిని ఇహలోకంలోనే సంపాదించుకోవాలి. సంపాదనను హలాల్ (ధర్మసమ్మతం)గా సంపాదించి, హలాల్‌గా ఖర్చుచెయ్యడం కూడా పుణ్యకార్యమే. కాని అధర్మ సంపాదనతో విలాసవంతమైన జీవితాన్ని గడపడం వల్ల విశ్వాసపు మాధుర్యం అంతమైపోతుంది. బ్లాక్‌మార్కెటింగ్, స్మగ్లింగ్, లంచం, పేకాట, వంచన, మోసం, జూదం, దొంగతనం వంటి కార్యక్రమాల ద్వారా సంపాదించినవారు స్వార్థపరులు, దుర్మార్గులు, కర్కశులు, ఈర్ష్య, ద్వేషాలు కలిగి ఉంటారు. వారి బాహ్య జిలుగు వెలుగులు ఎదుటివారిని మోసంలో

పడేస్తాయి. వారి హృదయం నల్లబడిపోతుంది. వీరు సంస్కారవంతుల శత్రువులు. ఇతరుల హక్కులను కొల్లగొట్టి లేదా మోసం చేసి లేదా ఇతరుల రక్తాన్ని పీల్చి సంపాదించే సంపదపై అభిశాపం పడుతుంది.

సంపాదించే విషయంలో దివ్యఖుర్‌ఆన్ ఇలా తెలియజేస్తుంది :

1. మీరు చేసే దానధర్మాల ప్రతిఫలం మీకు అందుతుంది. అయితే, మీరు ఖర్చుచేసేదంతా అల్లాహ్ ఇష్టానుసారం ఉండాలి.
2. బంధుమిత్రుల హక్కులను నెరవేర్చండి. ఇంకా బాటసారులు, దీనులకు ఇవ్వండి. ఇదే మంచి పద్ధతి. అల్లాహ్ ఇలాంటి వారినే ఇష్టపడతాడు. వీరే సాఫల్యం పొందుతారు.
3. తలబిరుసులుగా ఉంటూ, పరలోకంకంటే ఎక్కువగా ఇహలోకానికే ప్రాధాన్యత ఇచ్చేవారికి నరకం తథ్యం. అయితే, ఎవరయితే అల్లాహ్‌కు భయపడి, కోరికల పట్ల అదుపు సాధిస్తారో, వారికి తప్పకుండా స్వర్గం ప్రాప్తిస్తుంది.
4. ఎవరయితే ప్రాపంచిక వ్యామోహంలోపడి ఇహలోకపు మాధుర్యాలను కావాలని అర్జిస్తారో, మేము (అల్లాహ్) వారికి పూర్తిగా ఇస్తాము. వారికి ఇహలోకంలో ఎలాంటి నష్టంలేదా లోటు కలగదు. కాని పరలోకంలో ఇలాంటి వారికి నరకం తప్ప మరేదీ లభించదు. ప్రపంచంలో వారు చేసినదంతా నాశనమైపోతుంది.
5. ప్రళయదినాన మీ బంధుమిత్రులు, సంతానం మీకు ఏవిధంగానూ పనికిరారు. ఆరోజు అల్లాహ్ తీర్పు మాత్రమే చెల్లుతుంది. మీ కర్మల గురించి ఆయనకు బాగా తెలుసు.
6. మనిషి చనిపోతే అతని సిరిసంపదలు, ఐశ్వర్యాలు దేనికీ పనికిరావు. పిసినారులు, అధర్మ సంపాదన అర్జించినవారు పశ్చాత్తాపంతో 'నా సంపద నాకు ఉపయోగపడలేదు. నా రాజ్యం, అధికారం సర్వనాశనమై పోయింది' అని అంటారు. అయితే, ఆనాటి పశ్చాత్తాపం దేనికీ పనికిరాదు.
7. ధనాన్ని సంపాదించి దాన్ని మాటిమాటికీ లెక్కిస్తూ 'ఇదంతా నేను సంపాదించిన ధనం. ఇది నన్ను సదా కాపాడుతుంది' అని కొందరు భ్రమకు లోనవుతుంటారు. అయితే అలా ఎన్నటికీ జరుగదు. వారిని భస్మం చేసివేసే అగ్నిలో వేయడం జరుగుతుంది. భస్మం చేసివేసే అగ్ని అంటే ఏమిటో మీకుతెలుసా? అది అతిపెద్ద నరకాగ్ని. హృదయాన్ని సైతం దహించివేస్తుంది. అది నలువైపుల నుండి వారిని చుట్టుముడుతుంది.

మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

1. రెండు తోడేళ్ళను ఒక మేకల మందలోనికి వదిలేస్తే జరిగే నష్టం కన్నా, ఒక ముస్లిం ధనమధంలో పడిపోయి తన ఇస్లాం ధర్మాన్ని వీడడం వల్ల కలిగే నష్టం ఎక్కువ.

2. ధనికులు సర్వనాశనమైపోయారు. అయితే తమ ధనం కుడివైపు, ఎడమ వైపు, ముందునుంచి వెనుక నుంచి మంచి కార్యాలలో తమ ధనాన్ని ఖర్చుచేసేవారు తప్ప.

3. మనసు, కోరికలు కోరిన మార్గంలో ఖర్చుచేసేదంతా ఎడమవైపు పళ్ళెంలో, అలాగే ఏదయితే అల్లాహ్ ఆదేశానుసారం ఆయన విధేయతలో ఖర్చుచేసేదంతా కుడివైపు పళ్ళెంలోకి వెలుతుంది. ఏ వ్యక్తి తన ఇష్టమైన వస్తువులను దైవమార్గంలో ఖర్చుచేస్తాడో, అతను ఎంతో అదృష్టవంతుడు.

72. అధర్మ సంపాదన

అధర్మ సంపాదన- కొన్ని ఉదాహరణలు

1. ఉద్యోగి తన పనిని చురుకుగా సమయానికి చెయ్యకపోవడం. కార్యాలయానికి ఆలస్యంగా వచ్చి త్వరగా వెళ్ళిపోవడం, ఉద్యోగ సమయంలో తన స్వంత పనులు చేసుకోవడం ఇంకా పనిచెయ్యడంలో బద్ధకంగా వ్యవహరించటం.

2. లంచం తీసుకోవడం. ఈ మధ్య చాలా మంది లంచాన్ని డబ్బు రూపేణా కాకుండా కానుకలు, బహుమానాల రూపంలో తీసుకుంటున్నారు. దీనివల్ల లంచం అందుతుంది. ఇంకా అధికారులకు పట్టుబడకుండా ఉండవచ్చు.

3. వ్యాపారస్తులు వస్తువులలో కల్తీ చెయ్యడం. తూనికల్లో తక్కువ చెయ్యడం, బ్లాక్ మార్కెటింగ్‌కు పాల్పడటం, అధిక లాభాలను ఆర్జించడం, వస్తువులను అధిక ధరలకు అమ్మడం, వస్తువులను అమ్మకుండా కృత్రిమ నిల్వలు చేయటం, అబద్ధపు ఒట్టు చెప్పి వస్తువులు అమ్మడం. తెలిసీ చెడిపోయిన వస్తువు అమ్మడం.

4. వృత్తి సంబంధమైన పని చేసేటప్పుడు చెడు సంకల్పం కలిగి ఉండుట. ఉదాహరణకు రోగి ఇంకా కొన్ని రోజులు హాస్పిటల్‌నందే ఉండాలనే విధంగా సూది, మందులను వాడటం, కోర్టులో వకీలు అబద్ధం చెప్పి వాస్తవాన్ని దాచిపెట్టడం. తప్పుచేసిన

వ్యక్తి ఎవరో తెలిసి కూడా అతడ్ని రక్షించి, నిరపరాధికి శిక్ష విధించడం, ఎవయినా వస్తువులు తయారుచేసేవాడు, ఆ వస్తువు తయారీలో బలహీనమైన లేక నాణ్యత లేని పదార్థాలు, పనిముట్లను ఉపయోగించటం.

5. రైతులు ఒకరి పంటను మరొకరు దొంగతనంగా లేక బలవంతంగా కోసుకోవడం. అధర్మంగా ఇతరుల పొలంలోని నీళ్ళు తమ పొలానికి కట్టుకోవడం. చేను లేదా మాగాణి గట్లను నరికి తమ పొలంలో కలుపుకోవడం. తమ పశువులను దొంగతనంగా ఇతరుల పొలంలో మేపడం. ఇతరుల హక్కులను కొల్లగొట్టడం. వ్యవసాయదారులపై దౌర్జన్యం చేయుట. సేద్యపు భూమి వారికి మోసం చెయ్యడం. ఇంకా ఒక వ్యక్తి న్యాయంగా, మంచి సంకల్పంతో పనిచేయకపోవడం. ఇలాంటివన్నీ తమ సంపాదనను అధర్మ సంపాదనగా చేస్తాయి.

ఒక పెద్ద పాత్ర నిండా ఉన్న పాలలో కొన్ని చుక్కల మూత్రం కలిపినట్లయితే, ఆ పాత్రలోని పాలన్నీ అపవిత్రమైపోతాయి. అలాంటి పాలను త్రాగడానికి ఎవరూ ఇష్టపడరు. అదేవిధంగా చిన్న మోతాదులో సంపాదించిన అతిచిన్న అధర్మ సంపాదన ధర్మంగా సంపాదించిన సర్వధనాన్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. అందుకే అధర్మసంపాదన అనేది అది కొన్ని రూపాయలే అయినా లేక లక్షలయినా దానికి దూరంగా ఉండాలి. అధర్మ సంపాదన ఆపద, కష్టాలు, జగడాలు, అల్లకల్లోలం ఇంకా అగౌరవం, అప్రతిష్టలకు కారణమవుతుంది. అధర్మంగా సంపాదించిన ధనికులకు మనశ్శాంతి, ప్రశాంతత ఉండవు. ప్రళయ దినాన ఇలాంటి వారు నరకాగ్నిలో కాల్చబడతారు. అందుకే ధర్మసమ్మతంగా సంపాదించేవారు అదృష్టవంతులు. వీరే జ్ఞానులు. ఇలాంటి సజ్జనులు అధర్మంగా వచ్చిన ఒక పైసా కూడా ముట్టుకోరు.

గుర్తుంచుకోండి! లంచం ఇవ్వడం, తీసుకోవడం రెండు సమానమే. ఇద్దరిపై అల్లాహ్ శాపం కలుగుతుంది. అలాగే, వృధాఖర్చు చేసేవారు, మరియు పిసినారులు ఇద్దరూ షైతాన్ సోదరులు.

దివ్యఖుర్ఆన్‌లో ఈవిధంగా తెలియజేయబడింది :

"ఎవరయితే అనాధల సొమ్మును దౌర్యంగా తీసుకుంటారో, వారు తమ కడుపును నరకాగ్నితో నింపుకుంటారు.'

'ఎవరయితే వడ్డీని తింటారో, వారు తమ సమాధుల నుండి లేపబడినప్పుడు షైతాన్ వారిని పిచ్చివాడ్ని చేసినట్లు ఉంటారు.'

73. అక్రమ సంపాదన ఎందుకు?

పాశ్చాత్య దేశాల వెలుగుజిలుగులతో ప్రజల కళ్ళు బైర్లు కమ్మాయి. వారికి పరలోక విశ్వాసమే లేకుండా పోయింది. వారు ఇహలోకపు తాత్కాలిక అవసరాలు వస్తువులు ఇంకా భోగభాగ్యాలే జీవిత లక్ష్యం అనుకుంటున్నారు. 'మరణం సంభవించదు. ఒకవేళ మరణించినా మట్టిలో కలిసిపోతాం. ఎలాంటి లెక్కా తీసుకోవడం జరుగదు' అని అనుకుంటున్నారు. అందువల్ల వారు ప్రళయదినాన్ని, శిక్షా బహుమానాలను విశ్వసించరు. జీవితంలోని ప్రతిక్షణం, సంపాదించిన ప్రతి పైసాను ఇహలోకపు భోగభాగ్యాలలో ఎంతగా ఖర్చుచేస్తున్నారంటే, హలాల్, హరామ్‌ల విచక్షణే లేకుండాపోయింది. మద్యపానం, వ్యభిచారం, ఆటపాటలు, వినోదం ఇంకా తినడం త్రాగడంలో రాత్రింబవళ్ళు గడిపేస్తున్నారు. అలాంటప్పుడు ఖారూన్ అంతటి సంపద కూడా అంతమైపోయినా వినోద విలాసం, కోరికలను పూర్తి చేసుకోవాలనే కాంక్ష, ఉత్సాహం పూర్తికావు. జీవితంలో బ్యాంక్ బ్యాలెన్స్, బంగళా, కారు, మోటార్‌సైకిల్, అందమైన భార్య కావాలని కోరుకుంటారు. వీటిని పొందడానికి ఎంతటి దౌర్జన్యం చేయడానికైనా వెనకాడరు, రాత్రికి రాత్రే సంపన్నులైపోవాలనే కోరిక మహా మోసాలకై పురికొల్పుతుంది. సిరిసంపదలు, ఐశ్వర్యరాశులే గౌరవ మర్యాదని భావిస్తారు. సంపద కోసం ఏ మార్గాన్నయినా అవలంబిస్తారు. అధర్మ మార్గాన్ని అవలంభించి కూడా సిగ్గుపడరు. ఇలాంటి వారు కేవలం ధర్మసంపాదన పట్ల సిగ్గు పడతారు. ఇంకా ధర్మసంపాదనపై ఆధారపడితే, తమ భార్యల కోరికలను పూర్తిచెయ్యలేరు. సమాజంలో పేరుప్రఖ్యాతులు, వాహ్‌వా నినాదాలు ఉండవు. అందుకే వారు లంచం తీసుకుంటారు. బ్లాక్ మార్కెటింగ్ చేస్తారు. దగా, మోసపు కొత్తకొత్త పన్నాగాలు పన్నుతుంటారు. నలుగురిలో పేరుప్రఖ్యాతుల కోసం దుబారా ఖర్చుచేస్తారు.

అయితే, మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు :

'అధర్మ సంపాదనతో తయారుచేసిన ఒక్క నూలుపోగు శరీరంపై ఉన్నా అతని ఆరాధనలు ఆమోదయోగ్యమవవు.'

హజ్రత్ ఇబ్రహీం అద్‌హం (రహ్మాలై)గారిని కొంతమంది ఇలా ప్రశ్నించారు, 'అల్లాహ్ మా ఆరాధనలు, ప్రార్థనలు స్వీకరించకపోవడానికి కారణం ఏమిటి?'అని. దానికి వారు ఇలా తెలిపారు. మీరు అల్లాహ్‌ను నమ్ముతారు. కాని ఆయనకు విధేయత చూపరు, ముహమ్మద్ ప్రవక్త(స)ను తెలుసుకుంటారు. కాని, ఆయన చూపిన మార్గంపై

నడవరు. దివ్యఖుర్ఆన్‌ను పఠిస్తారు, కాని దానిప్రకారం ఆచరించరు. అల్లాహ్ ఇచ్చిన సౌఖ్యాలు పొందుతారు కాని కృతజ్ఞత తెలుపరు. విధేయత చూపే వారికి స్వర్గం లభిస్తుంది. అయినా, దాన్ని కాంక్షించటం. అవిధేయులకు నరకం లభిస్తుంది. అయినా, దానిపట్ల భయపడటం లేదు. షైతాన్‌శత్రువు అని తెలుసు. అయినా, అతడ్ని వీడటం అలా ఉంచి అతనితో స్నేహం పెంచుకుంటున్నారు.

మరణం తప్పదని తెలుసు. అయినా పరలోకంకోసం ఎలాంటి సామగ్రిని సిద్ధపరుచుకోవడంలేదు. ఇంకా ప్రపంచం సంపాదించడంలో నిమగ్నమై ఉన్నారు. బంధుమిత్రులు, స్నేహితులను తమ చేతులతోనే ఖననం చేస్తున్నారు. అయినా గుణపాఠం నేర్చుకోవడంలేదు. మీరు తప్పులు చెయ్యడం మానుకోరు. కాని, పరుల తప్పులను ఎంచుతూ ఉంటారు. చెప్పండి మరి. ఇలాంటి వ్యక్తుల 'దుఆ' ప్రార్థన ఎలా స్వీకరించ బడుతుంది?"

74. ధర్మసంపాదన ఎలా?

మీ అమూల్యమైన సమయాన్ని అనవసర మాటలు, కార్యకలాపాలలో గడపకుండా ధర్మసంపాదనలో వెచ్చించడం పుణ్యకార్యం. దీనివల్ల మనిషి ఇతరులపై ఆధారపడవలసిన అవసరం ఉండదు. అత్యవసరం, తప్పనిసరి పరిస్థితులలో తప్ప ఒక ముస్లిం ఇతరుల ముందు యాచించడం తగదు, అందువల్ల తీరిక సమయాలను అనవసర, వ్యర్థమైన కార్యకలాపాలలో గడపకుండా బాగా శ్రమించి కష్టపడాలి. తద్వారా పేదరికం దూరమై, ధర్మసంపాదన పెరుగుతుంది. ఉద్యోగస్తులు, తీరిక సమయంలో పార్ట్‌టైం ఉద్యోగం చెయ్యండి లేదా ఇంట్లో కోళ్ళు పెంచటం మొదలయినవి చెయ్యడం మంచిది. ఇలాంటి ఎన్నో పద్ధతులు, కార్యకలపాలు ఉన్నాయి.

1. కోరికలను అదుపులో ఉంచుకున్నట్లయితే, ఆర్థికపరమైన అన్ని ఇబ్బందులూ దూరమవుతాయి.
2. అవసరాలను పెంచుకునేముందు ఒకసారి ఆలోచించండి. వీటికోసం అపమార్గాన్ని లేదా అధర్మసంపాదన కోసం పాకులాడే పరిస్థితి ఏదయినా కలుగుతుందా అని. అలాంటి పరిస్థితి ఎదురయ్యేటట్లయితే మీ అవసరాలను వెంటనే తగ్గించుకోండి.
3. ఇతరుల సుఖసంతోషాలు, భోగభాగ్యాలను చూసి, మీ పరలోకాన్ని నాశనం చేసుకోకండి.

4. అప్పు చేసి నా అంతటి వాడులేడనడం, అధర్మ సంపాదనతో కోరికలను తీర్చుకోవడం వల్ల ఇహపరాలలో పరాభవాన్ని చవిచూడవలసి వస్తుంది.
5. వృధా ఖర్చు, పిసినారితనం రెండు షైతాన్ చేష్టలు.
6. ఎవరో వస్తారని, ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూడటం, దురదృష్టంపై ఏడ్వడం, జీవితంలోని అమూల్య ఘడియలను పేకాట, సినిమా వంటి వ్యాపకాల్లో వృధా చేసే బదులు హలాల్ (ధర్మ) సంపాదన కోసం ఖర్చుచెయ్యండి.
7. ఏ పని ప్రారంభించినా, ఈ విషయమై అల్లాహ్ ఆదేశం ఏమిటి? అని ఆలోచించండి.
8. ఏ స్నేహితులు, బంధువులు, సంతానం కోసం మీరు అధర్మంగా సంపాదిస్తున్నారో, వారు మీతో జైలుకు లేదా నరకానికి రాగలరా? అక్కడ మీకు తోడుగా ఉండగలరా? అలా కానప్పుడు మీరెందుకు మీ ఇహపరాలను సర్వనాశనం చేసుకుంటున్నారు?
9. మీ అవసరాలను తీర్చుకునేముందు ఒకసారి ఆలోచించండి. మీ కుటుంబం, వీధి, ఇరుగుపొరుగు ఇంకా ఊరిలోని ప్రజలు మీకంటే మీ అవసరాల కంటే ఎక్కువ అవసరాలు ఉన్నవారు ఎవరయినా ఉన్నారా? ఒకవేళ ఉన్నట్లయితే ముందుగా వారికే ప్రాధాన్యతనివ్వండి. సమాజంలో అనేకమంది ఆకలిదప్పులతో అలమటిస్తున్నారు. ఎందరో వ్యాధిగ్రస్తులు ఉన్నారు. వైద్యానికి డబ్బులు లేక తల్లడిల్లిపోయి ప్రాణాలు సైతం అర్పిస్తున్నారు. బీదరికం వల్ల విద్యనభ్యసించలేకపోతున్నారు. ఫ్యాషన్, భోగభాగ్యాలలో తేలియాడే బదులు సమాజంలోని అభాగ్యులకు అభయహస్తమివ్వండి. వారి అవసరాలను తీర్చండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ (దైవం తలిస్తే) మీకూ సాఫల్యం కలుగుతుంది. అయితే, నలుగురిలో చేయిచాచి ముష్టెత్తుకునే సోమరులు సమాజంలో ఉన్నంతకాలం వారు దేశానికే గొడ్డలిపెట్టు.

75. భవిష్యత్కాలం

నవ యువకుల్లారా! భవిష్యత్కాలం మీ కోసం నిరీక్షిస్తుంది. ముందడుగు వెయ్యండి. గెలుపు మీ పాదాల చెంత అవుతుంది. జీవితంలోని అనేక దశలు, మెట్లను అధిగమించ డానికి కావలసిన అనేక మార్గదర్శక సూత్రాలు ఇంతకముందు శీర్షికలలో మీ ముందుకు వచ్చాయి. వాటిని పాటించటం మీ విధి. ఈ అఖండమైన భూభాగంలో అడుగు పెట్టగానే

ఎలా సంపాదించాలి అన్న ఆలోచన మీలో కలిగి ఉంటుంది. అందుకే, 'ధర్మ సంపాదన' అనే అంశంలో అధర్మానికి ఎప్పుడూ పాల్పడకండి అని ముందుగానే హెచ్చరించి ఉన్నాం. మీ భవిష్యత్కాలాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని మీ కోసం మీ జీవితం ప్రకాశవంతం కావడం కోసం కొన్ని మార్గదర్శకాలను మీ ముందుంచుతున్నాం.

1. మీరు ఏదయినా ఉద్యోగం చెయ్యాలని నిర్ణయించుకుంటే మీకు మనస్సుకు తృప్తి నిచ్చే ఉద్యోగాన్ని కోరుకోండి. అది మీ స్వభావానికి తగినదిగా ఉండాలి. అలా కాకుండా మీరు సాహిత్యపరులు, లేదా కవి వంటి వారయి, ఉద్యోగం పోలీసు వంటిదయితే రెండింటికి పొంతనే ఉండదు. పోలీస్ ఉద్యోగంలో అక్కడ దినచర్య, నేరస్థుల రికార్డులు ఇంకా అన్వేషణకు సంబంధించిన రికార్డు పూర్తి చేసే బదులు సాహిత్యం, లేదా కవిత్వం రాసుకుంటూ కూర్చుంటే, మీరు విధిలో విఫలమై పోతారు. అందువల్ల ఉద్యోగం అనేది మనసుకు, భావాలకు తగినట్లుగా ఉండాలి. ఉద్యోగం లభిస్తే అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు అర్పించుకోండి. ఎంత పెద్ద అధికారి అయినా సరే అతన్ని సంతోషపెట్టాలని, అతనితో చనువుగా ఉండాలని ప్రయత్నించకండి. అలాచేస్తే మీ అంతరాత్మ చచ్చిపోతుంది. మీ మనసుకు దాసోహమైపోతారు.
2. లంచం దరిదాపుకు వెళ్ళకండి. లేనిచో ఇహపరాలలో పరాభవాన్ని చవిచూడవలసి వస్తుంది.
3. ఇతరులను మోసం చేసి, మీరు లాభపడాలని ప్రయత్నించకండి.
4. కష్టపడి పనిచెయ్యండి. ఇతరుల హక్కులను నెరవేర్చండి. సమయ పాలన చేయండి. బాధ్యతను గుర్తెరగండి. సత్యసంధత, న్యాయం కలిగి ఉండండి. ఇవన్నీ గెలుపు, సాఫల్యానికి చిహ్నాలు.
5. ఉద్యోగం మాటిమాటికి వదిలేయడం, డిపార్ట్‌మెంట్ మారడం ఎంతో నష్ట దాయకం.
6. ఏదయినా అన్యాయం లేదా అవినీతితో కూడుకున్న పని చేయాల్సి వస్తే, మీరు దానిని ఖచ్చితంగా వ్యతిరేకించండి. గుర్తుంచుకోండి! ఉపాధి, గౌరవ మర్యాదలు ఇంకా జీవితం అల్లాహ్ అధీనంలోనే ఉన్నాయి. ఇవేవీ ఏ అధికారి చేతుల్లో లేవు. మీరు ఇతరులను సుఖపెట్టాలనో లేక సంతోషపెట్టాలనో స్వయంగా మీరు దుర్మార్గులలో చేరిపోకండి.

7. టాలెంట్ టెస్ట్‌లు, ఇతరత్రా పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణత సాధించడం పట్ల అధైర్యపడకండి. బాగా కష్టపడి ఉత్తీర్ణత సాధించండి. మీరు ఎవరికీ దేనికీ తీసిపోరు. అభివృద్ధి సాధించే ఎలాంటి అవకాశాన్నీ చేజారనివ్వదు.

మీరు వర్తకులయితే ....

1. మాటల్లో తియ్యదనం, మాధుర్యం ఉండాలి. మీ మంచి నడవడిక, ప్రవర్తనతో కొనుగోలుదారులను ఆకట్టుకోవచ్చు. తద్వారా మీ వ్యాపారం వృద్ధి చెందుతుంది.
2. అన్యాయం చెయ్యడం, తక్కువ తూయడం, తక్కువ కొలవడం, కల్తీ చెయ్యడం, బ్లాక్ మార్కెటింగ్ చెయ్యడం, నమ్మక ద్రోహం చెయ్యడం, రేటు ఎక్కువ పెట్టడం, అబద్ధపు ఒట్టు పెట్టుకోవడం వంటివి క్షమించరాని నేరాలు. ఇవి మీ వ్యాపారాన్ని నష్టపరచడమేకాకుండా సమాజంలో మీరు దేనికీ పనికిరాకుండా పోతారు. పరలోకంలో అవమానం పాలవుతారు.
3. వ్యాపారంలో నిమగ్నమై నమాజు పట్ల అశ్రద్ధ కనబరచకండి. ఎక్కువసేపు అంగడి తెరిచి ఉన్నంత మాత్రాన అధిక వ్యాపారం జరగాలని ఏమీ లేదు. 'రాజిఖ్' అంటే అందరికీ ఉపాధినిచ్చేవాడు అల్లాహ్‌యే.
4. అంగడిని, అందులోని వస్తువులను చక్కగా సర్ది పెట్టండి. తద్వారా వ్యాపారం వృద్ధిచెందుతుంది.
5. చెడ్డవారిని అంగడి వద్ద కూర్చోనియ్యకండి. వారి వల్ల కొనుగోలుదారులపై చెడు ప్రభావం పడుతుంది.
6. మీ ప్రవర్తన, నడవడికలలో ఎప్పుడూ ఎలాంటి మచ్చరాకుండా చూసుకోండి. మీ మంచితనం వల్ల గ్రాహకులను ఆకట్టుకోవచ్చు. ఇంకా వారి పరిధి పెరుగుతుంది.
7. అల్లాహ్ మీ వ్యాపారాన్ని వృద్ధిపరిస్తే బీదసాదలు, అనాథలు, బాటసారులను మరువకండి. సంపాదించిన దానిలో వీలయినంత ఖర్చుపెట్టండి. డబ్బును చూసి ఆశపడటం, పిసినారితనంగా ఉండటం చెయ్యకండి.
8. వ్యాపారంలో నష్టం వస్తే విచారిస్తూ అధైర్యపడకండి. వ్యాపారంలో మీ వల్ల జరిగిన పొరపాట్లు, తప్పులు, బలహీనతలను తొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యండి. సహాయం కోసం అల్లాహ్‌ను వేడుకోండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ మీరు సాఫల్యం పొందుతారు.

9. అప్పు తీసుకోవడం, ఇవ్వడం అంత మంచిదికాదు. దీని పర్యవసానం చెడుగా ఉంటుంది.

10. నడవడికలో మంచితనం, ఆలోచనలలో పరిశుద్ధత కలిగి ఉండండి. అంగడిని పరిశుభ్రంగా ఉంచండి. వీటివల్ల వ్యాపారం బాగా జరుగుతుంది.

11. మీరు వ్యాపారాన్ని ఎంతగా పెంచుకుంటారంటే, అవసరమయినప్పుడు దానిని పూర్తిగా విరమించుకునేటట్లు ఉండాలి.

12. గుర్తుంచుకోండి! వర్తకుని తలపై ఎప్పుడూ కిరీటం ఉంటుంది.

13. మహనీయులు ముహమ్మద్(స) ఇలా తెలిపారు : “ఎక్కడయితే తూనిక, కొలతల్లో తక్కువ జరుగుతుందో అక్కడ అల్లాహ్ కరువును పంపిస్తాడు. అంటే కంటిముందు వస్తువు ఉన్నా కొనలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇది దుర్భిక్షానికి ఒక ఆనవాలు. తూనిక కొలతల్లో తక్కువ చేయడాన్ని దివ్యఖుర్ఆన్ హరాం (నిషిద్ధం)గా ఖరారు చేసింది.”

14. వస్తువు ఖరీదు బాగా పెరిగిపోవాలని భావించి, వస్తువును అమ్మకుండా ఉంచితే, అల్లాహ్ ఆ వ్యాపారి నలభై సంవత్సరాల పుణ్యకార్యాలను సర్వనాశనం చేసివేస్తాడు.

15. ఎక్కువ లాభానికి అమ్మడానికి తినే వస్తువులు, త్రాగే పానీయాలను కనీసం నలభై రోజులు ప్రోగుచేసి పెట్టినా, అల్లాహ్‌తో అతని సంబంధాలు తెగిపోతాయి. అలా జరగడం వినాశానికి చిహ్నం.

76. ఆరోగ్య పరిరక్షణ

ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరి కర్తవ్యం. ఆరోగ్యాన్ని, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అయితే దీనికోసం చాలా తక్కువ మంది ప్రయత్నం చేస్తారు. ప్రతిచోట హాస్పిటల్లు, డాక్టర్లు, ఆరోగ్య కేంద్రాలు ఉన్నాయి. అయినా ఇవన్నీ ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని పూర్తిగా కాపాడలేవు. కాబట్టి ప్రతి మనిషి తాను స్వయంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని నిర్ణయించుకొని ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించాలి. డాక్టర్లు మీకు ఆరోగ్యభద్రత గురించి ముఖ్యమైన సలహా సూచనలను ఇవ్వగలరు. లాభనష్టాల గురించి తెలియజేయ గలరు. అసలు విషయం ఏమిటంటే, వీటిపై ఆచరించి చూపినప్పుడే ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు.

దేశంలోని ప్రతి యువకుడు తన ఆరోగ్యం, పరిరక్షణ గురించి తగు పరిజ్ఞానం కలిగి ఉండాలి. వ్యాధులతో రాజీపడిపోవటం అంటే మృత్యువును కొనితెచ్చుకోవడమే అవుతుంది. ఆరోగ్యం లేకుండాపోతే ఏమీ లేదు. కాబట్టి బాధ్యతలను గుర్తెరిగి, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం కోసం ప్రయత్నం చెయ్యండి. తద్వారా ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందగలరు.

ప్రపంచంలో ప్రతిరోజు అసంఖ్యాకంగా జనులు వ్యాధిబారిన పడుతున్నారు. వారిలో దాదాపు చాలామంది తమ ఆరోగ్యంపట్ల శ్రద్ధ కనరబరచపోబట్టే అలా జరిగింది. ఎప్పుడు పడుకోవాలి, ఎప్పుడు లేవాలి అన్న జ్ఞానం కూడా వారికి ఉండేది కాదు. ఎలాంటి వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి మంచిది, టిపిన్ ఏ సమయంలో తీసుకోవాలి, ఏమి తీసుకోవాలి, ఇంకా ఎలాంటి వాతావరణంలో మనిషి ఎదిగితే ఆరోగ్యంగా ఉండగలడు అనే ఇంగిత జ్ఞానంకూడా వారికి ఉండేది కాదు.

ఆరోగ్యవంతులు జీవించే విధంగా శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు జీవించలేరు. సాధారణంగా బలహీనులు ఎక్కువగా అపమార్గంలో పయనిస్తుంటారు. అది వారిని ఇంకా సర్వనాశనం చేసివేస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో ప్రతి వ్యక్తీ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకుంటున్నాడు. దానికోసం అన్నివిధాలా ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. ముఖ్యంగా మనం తినే ఆహారం, శారీరక, మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచగలిగే ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవాలి. మంచి ఆహారమే కోల్పోయిన శక్తిసామర్థ్యాలు, ఆయురారోగ్యాలను తిరిగి సమకూర్చగలవు.

అందువల్ల మీరు మీ ఆరోగ్యం పట్ల, ఆరోగ్య భద్రత పట్ల శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

77. చిరునవ్వు

మనిషి ముఖం అతని భావాలు, ఆలోచనలను వ్యక్తపరుస్తుంది. మీ ముఖాన్ని చూసి మీ స్వభావం, గుణగణాలను ప్రతి వ్యక్తి అంచనా వేయగలడు. మీరు ఒకవేళ ఎవరినైనా కలిసేటప్పుడు నవ్వుతూ, సంతోషంగా పలకరించినట్లయితే వారు కూడా మీతో అలాగే వ్యవహరిస్తారు. మీ చిరునవ్వు, దరహాసం ఎదుటి వారి హృదయాన్ని జయిస్తుంది. వారూ మిమ్మల్ని చిరునవ్వుతో పలకరిస్తారు. కాని, మీ ముఖం ఏడుపు ముఖంగా లేదా కోపంతో ఎర్రబారిపోయి ఉంటే, ఎవరూ మీ దరి చేరరు.

హృదయం నుండి పగ, వైరంను తొలగించినట్లయితే, ఇన్షాఅల్లాహ్ ప్రతిఒక్కరూ మిమ్మల్ని అభిమానిస్తారు. అందరి హృదయాల్లో స్థానంపొందుతారు. ఎత్తిచూపటం,

లోపాలు వెతకడం వంటి అలవాట్లను వదిలేయండి. ఒకవేళ ఎవరిలోనయినా లోపం కనిపిస్తే దానిని కప్పిపెట్టండి. వారి మంచిని నలుగురికీ తెలుపండి. అప్పుడు వారు మిమ్మల్ని ఎంతగానో ఆదరించి, అభిమానిస్తారు. తద్వారా మీ స్నేహం పెరుగుతుంది. సమాజంలో మంచి పేరు వస్తుంది.

ఆపదలు, కష్టాలు కలిగినప్పుడు కూడా ముఖాన్ని దుఃఖం, శోకముగా ఉంచకండి. ఏడ్పు ముఖాన్ని ఎవరూ ఇష్టపడరు. కొందరయితే మీరు అలా దుఃఖంతో ఉండటాన్ని చూసి సంతోషంతో చిందులు వేస్తారు. గుర్తుంచుకోండి! ప్రతి వస్తువుకు దాని భావనే మంచి లేదా చెడుగా చేసివేస్తుంది. జ్ఞాని ఒకడు ఇలా తెలిపాడు. మీరు ఇంటినుంచి బయటికి వెళితే పెదాలపై దరహాసం ఉంచండి. స్నేహితులను చిరునవ్వుతో పలకరించండి. మీరూ సంతోషంగా ఉండండి. ఇతరులను సంతోషంగా ఉంచే విధంగా మసలుకోండి.

చిరునవ్వుకోసం ఎలాంటి మూల్యం చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే దీనివల్ల అనేక లాభాలు చేకూరుతాయి.

1. చిరునవ్వును పొందేవాడు ధన్యుడు. నవ్వును పంచేవాడు దరిద్రుడు కాలేదు.
2. నవ్వకుండా బ్రతికి ఉన్న వ్యక్తి, బ్రతికి ఉన్నట్లు కాదు. అతడు మృతునితో సమానం.
3. చిరునవ్వు సమాజానికి సంతోషాన్నిస్తుంది. స్నేహాన్ని పెంచుతుంది.
4. భార్యాభర్తల్లో ఏదయినా గొడవ తలెత్తితే, చిరునవ్వు ఒక్క తరంగం దానిని అంతమొందిస్తుంది.
5. చిరునవ్వును కొనుగోలు చెయ్యలేము. భిక్షంగా ఇవ్వలేము. దీనిని అప్పుగా తీసుకోలేము.
6. చిరునవ్వుతో లాభం పొందలేనివాడే అసమర్థుడు.
7. మీరు దుకాణదారులు లేదా సేల్స్‌మెన్ అయినట్లయితే, చిరునవ్వు మీ వ్యాపారాన్ని పండిస్తుంది.
8. మీరు అందరితో గౌరవాన్ని పొందాలనుకుంటే, పెదాలపై ఎప్పుడూ చిరునవ్వు కలిగి ఉండండి.

78. మృదుభాష్యం

మన రోజువారి సంభాషణకు జీవితంలో ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంది. సంభాషణ వల్ల ఒక వ్యక్తి స్వభావం, గుణాన్ని సులభంగా అంచనా వేయగలం. అందువల్ల ప్రతి మనిషి చాలా జాగ్రత్తగా సంభాళించుకొని మాట్లాడాలి. ఏ కాస్త లోపం లేదా పొరపాటు

జరిగినా నలుగురిలో అతని వ్యక్తిత్వం దిగజారిపోతుంది. అందువల్ల మాట్లాడేటప్పుడు క్రింది విషయాలను తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి.

1. సమయ సందర్భాలను బట్టి మాట్లాడండి. ఎందుకంటే ఆ సందర్భంలో మాట్లాడిన మాట వల్ల నీ స్థాయి, విలువ పడిపోతుంది.
2. మాట్లాడే సందర్భంలో వినేవారి భావాలు, భావసలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.
3. మిత సంభాషణ వల్ల అధిక ప్రయోజనం కలుగుతుంది.
4. మీరు ఒక్కరే మాట్లాడుతూ వెళ్ళకండి. ఇతరులకు కూడా మాట్లాడే అవకాశం ఇవ్వండి. వారి మాటలను మీరు వినండి.
5. మీ ఆలోచనలు, భావాలను వ్యక్తపరచడానికి, మంచి మంచి పదాలు వాడండి. మంచి పదజాలం వల్ల, వాక్పటిమ వల్ల మీ గౌరవం పెరుగుతుంది.
6. ఎగతాళి, ఎత్తిపొడుపు లేకుండా జాగ్రత్తపడండి. దీనివల్ల ఎదుటి వ్యక్తిలో మీ గురించి దురనుమానం కలుగుతుంది.
7. మాటతీరులో మృదుత్వంతోపాటు హుందాతనం ఉట్టిపడుతుండాలి.
8. మీ వాక్కులో ఆకర్షణ, సౌమ్యం ఉన్నట్లయితే- ఎదుటి వారిని త్వరగా ఆకట్టుకోగలరు.
9. నగుమోమును ఇష్టపడేవారు దురుసుగా మాట్లాడితే ఇష్టపడరు.
10. మూర్ఖులు, అజ్ఞానులతో పరుషంగా మాట్లాగకండి.
11. పెద్దలతో మాట్లాడేటప్పుడు, వారి గౌరవ మర్యాదలను పరిగణనలోకి తీసుకోండి.

79. ప్రకాశవంతమైన మోములు

ప్రపంచంలో ప్రతి వ్యక్తి తన ముఖం అందంగా ప్రకాశిస్తూ ఉండాలని కోరుకుంటాడు. దీనికోసం ప్రతి వ్యక్తి తన ఆలోచన ప్రకారం నడుచుకుంటాడు. కొందరయితే క్రీమ్ పౌడర్లు, సువాసనలు అధికంగా వాడుతారు. వీటివల్ల వారి ముఖం తాత్కాలికంగా అందంగా తయారుకావచ్చు. అయితే, ముఖం బాహ్య చర్మం దెబ్బతింటుంది. ఆ తరువాత ఏ పౌడరూ పనికిరాదు. అందుకు ఆరోగ్యం, దాని పరిరక్షణ గురించి కాస్త శ్రద్ధ వహించినట్లయితే శరీరమంతా రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. తద్వారా ముఖం పైపొర అందంగా, ఆహ్లాదంగా తయారవుతుంది. ఈ పద్ధతి మొదటి దానికంటే ఎంతో శ్రేష్టమైనది,

వాస్తవమైనది. ఆరోగ్యవంతమైన, దృఢమైన మనిషి ముఖం మేలిమి బంగారం వలే ప్రకాశిస్తూ ఉండటం మీరు చూసే ఉంటారు. ఆనంద, ఉత్సాహాల అలలు వారి ముఖంలో తేలియాడుతుంటాయి.

నేను ఒక ఔషధాన్ని తెలియజేస్తాను. దీనికోసం ఏ ఖర్చు ఉండదు. వయస్సుతో పాటు మీ ముఖ సౌందర్యం, అందం తగ్గకుండా పెరుగుతూనేపోతుంది. ఈ ఔషధాన్ని ఈరోజునుండే ప్రారంభించండి. మధ్యలో ఎప్పుడూ దానిని నిలిపేయకండి. ఆ ఔషధ వివరాలు ఇలా ఉన్నాయి.

1. దివ్యఖుర్‌ఆన్ అల్లాహ్ గ్రంథం. దానిని ప్రతిరోజు ఉదయం తప్పకుండా పఠించండి. దీనివల్ల మీ ముఖం ప్రకాశిస్తుంది. ప్రపంచంలోని ఏ పౌడరు లేదా క్రీము కూడా ఆ విధంగా ప్రకాశింపజేయజాలదు.

2. నమాజు తప్పకుండా చేయండి. సజ్దా(సాష్టాంగం)లు ఎక్కువగా చెయ్యండి. మహనీయులు ముహమ్మద్(స)ఇలా తెలిపారు : మనిషి సజ్దాలో ఉన్నప్పుడు అల్లాహ్‌కు ఎంతో దగ్గరవుతాడు. అల్లాహ్ వద్ద ప్రకాశవంతమైన కాంతి ఉంది. నమాజ్, సజ్దాల వల్ల మనిషి అల్లాహ్ యొక్క ఆ ప్రకాశవంతమైన కాంతికి దగ్గరవుతాడు. కాబట్టి మనిషి ఎక్కువగా సజ్దాలు చేస్తుంటే, అతని ముఖం కూడా రోజురోజుకూ అమితంగా ప్రకాశించ నారంభిస్తుంది.

3. అల్లాహ్‌ను అత్యధికంగా స్మరిస్తూ ఉండండి. తద్వారా మనసు అల్లాహ్ పట్ల ప్రేమతో పులకిస్తుంది. ముఖం దానికదే ప్రకాశించనారంభిస్తుంది. విద్యుత్ బల్బును మీరు చూసే ఉంటారు. బల్బు వెలుగుతుంటే, దానిచుట్టూ కూడా ప్రకాశవంతంగానే ఉంటుంది. అలాగే హృదయమనే బల్బు ప్రకాశిస్తూ ఉంటే, ముఖం కూడా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది.

4. తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, గౌరవనీయులు, పుణ్యాత్ములను ప్రేమించండి. ఇంకా వారి పట్ల వినయ విధేయతలతో మెలగండి.

ఇప్పటినుండే మీరు ఈ విషయాలను ఆచరించి చూపాలని, వీటిని మీ ముందుం చుతున్నాను. మీరు ఎప్పుడైతే ఆచరించి చూపుతారో, అప్పుడే మీ ముఖాలు ప్రకాశిస్తూ కనిపిస్తాయి. గుర్తుంచుకోండి. ఒకవేళ మీరు నమాజు వదిలేసి, ఖుర్‌ఆన్ పఠించకుండా తల్లిదండ్రులు, పెద్దలను గౌరవించక, హృదయంలో అల్లాహ్ ప్రేమ కాకుండా ప్రపంచ సౌఖ్యాలకు స్థావరమిచ్చి మీరు ఏ పౌడరు, క్రీములు ఉపయోగించినా ఎలాంటి ప్రయోజనం

ఉండదు. ముఖం ప్రకాశించడం అలా ఉంచి, ఏదో పోగొట్టుకున్న వ్యక్తిలా పాలిపోయి ఉంటుంది. వయస్సు పెరిగేకొద్ది దీని ప్రభావం కూడా ఎక్కువవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో ఈ ముఖం మరింత అధ్వాన్నంగా, భయానకంగా తయారవుతుంది.

మంచి వ్యక్తులు, పుణ్యాత్ములు వృద్ధాప్యంలో కూడా ఎంతో అందంగా, ఆనందంగా ఉండటాన్ని మీరు చూసే ఉంటారు. అలాగే దుర్మార్గులు, దుష్టులను ఈ సమాజం ఎంతో నీచంగా అసహ్యంగా చూస్తుంది. అందుకే గుర్తుంచుకోండి! ఆరాధన ప్రకాశవంత మైంది. ఇది మనిషి ముఖాన్ని ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. ఆనందం, సంతోషాలు ఉట్టిపడ తాయి. జీవితంలో రాబోవు కష్టాలు కడగండ్లను ఎదుర్కోవడానికి, మీరు ఇప్పటినుండే ఆరాధనలు చెయ్యాలి. దాని కాంతిని పొందాలి. దీనివల్ల మీకు శక్తిసామర్థ్యాలు లభిస్తాయి. ప్రతి కష్టాన్ని మీరు సునాయాసంగా, సంతోషంగా ఎదుర్కోగలుగుతారు. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు, సమాజం ఇంకా దేశం కూడా మీ గురించి గొప్పగా చెప్పుకుంటుంది. మీ పట్ల గర్వపడతారు.

80. మనశ్శాంతి - ప్రార్థన

ఈ మధ్య దాదాపు అందరి నోట వచ్చేమాట 'నాకు మనశ్శాంతి లేదు' అశాంతి, వ్యాకులతలు మనిషి ఎముకలను కూడా కరిగించివేస్తున్నాయి. ఆత్మతృప్తి లేకుండా పోయింది. సంపద, పదవి, గౌరవం ఇంకా రకరకాల సౌఖ్యాలు ఉన్నా ఆత్మవ్యాకులత పడుతూనే ఉంది. హృదయం కాంతి హీనమైపోయింది. మనసు చికాకు పడుతుంది. అంతేకాకుండా వాస్తవమైన మనశ్శాంతి, సంతోషం లేకుండాపోయింది.

'మనశ్శాంతికి మంచి ఔషధం, ఎంతో లాభదాయకమైన ఔషధం' దినపత్రికలలో ఇలాంటి ప్రకటనలు అనేకం మీరు చూసే ఉంటారు. అదంతా మాయాజాలం, మోసం తప్ప ఇంకేమీ కాదు. మనశ్శాంతి ఔషధాలు, మందులతో లభించేటట్లయితే ధనికులు ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం ఏముంది. 'ఇన్ని రకాల మందులు, ధనం ఉండి కూడా ఐరోపా దేశం తమ ప్రజలకు మనశ్శాంతిగాని, నిజమైన సంతోషాన్ని గాని ఇవ్వలేక పోతుంది.' అక్కడ విడాకుల తతంగం విస్తారంగా జరుగుతుంది. ఆత్మహత్యలు అమితంగా జరుగుతున్నాయి. యువకులు హిప్పీయిజాన్ని ఆశ్రయించి, నాగరికతకు ఆమడదూరాన-దేశ దిమ్మరుల్లా సంచరిస్తున్నారు. వీరు కూడా మనశ్శాంతి కోసం కిందా పైనా పడుతు న్నారు. సుఖవిలాసాలను జుర్రుకోవటంలో తారస్థాయికి చేరినా వారి ఆత్మలు మనశ్శాంతిని

పొందలేదు. హృదయాలు వ్యాకులత పడుతున్నాయి. మనసు ఎప్పుడూ కలవరపడుతూనే ఉంది. దీనివల్ల మనకు తెలిసేవిషయం ఏమిటంటే–

1. మనశ్శాంతి అనేది భోగభాగ్యాల వల్ల లభించదు.
2. మనశ్శాంతి ఔషధాలు, మందుల వల్ల లభించదు.
3. మనశ్శాంతి మత్తుపదార్థాల వల్ల లభించదు.
4. మనశ్శాంతి లైంగిక విశృంఖలత్వాల వల్ల లభించదు.
5. మనశ్శాంతి ఆటపాటల వల్ల లభించదు.
6. మనశ్శాంతి స్త్రీలను వెంబడించడం వల్ల లభించదు.
7. మనశ్శాంతి సిరిసంపదలను ప్రోగుచేయడం వల్ల లభించదు.
8. మనశ్శాంతి మనిషి ఏర్పాటు చేసుకున్న చట్టాలు పద్ధతుల వల్ల లభించదు.

మరి మనశ్శాంతి ఎలా లభిస్తుంది?

దీని సమాధానాన్ని తెలుసుకునే ముందు 'అసలు మనశ్శాంతి' అంటేఏమిటో తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం. విలాసవంతంగా ఉండటం, కమ్మని అన్నపానీయాలు సేవించటం, స్నేహితుల సభలలో కూర్చొని ఆనందపడటం, మత్తు పదార్థాలు సేవించడం, వినోద మాధుర్యాన్ని పొందడం, స్త్రీలతో విలాసవంతంగా గడపడం వల్ల మనశ్శాంతి కలుగుతుందని చాలామంది వాపోతుంటారు. అయితే, వాస్తవంగా ఈ విషయాలన్నింటితో లభించే హాయి, నిమ్మళం, సుఖసంతోషాలు, మనశ్శాంతి అనేవి తాత్కాలికమైనవి. పరిస్థితులు తారుమారైతే, వీటి రుచే మారిపోతుంది. అంతేకాకుండా చిన్నతనం, చింత, దుఃఖం, అలసట, చికాకు, విసుగు, ఆత్మను పిండిపిండి చేస్తుంటాయి. మనశ్శాంతికి బదులు వ్యాకులత, చింత, బెదురు, భయం, దడ వంటివి మనస్సును ఆవహిస్తాయి.

మనిషి జీవితంలో అతని అలవాట్లు, కట్టుబాట్లు, రోజువారి వ్యాపారం ఇంకా దైనందిన కార్యక్రమాలలో అనుకోకుండా మంచి లేదా చెడు సంభవిస్తే అమితమైన సంతోషం లేదా దుఃఖానికి లోనుకాకుండా ఉంచగలిగేది 'మనశ్శాంతి'. ఉదాహరణకు– కష్టాలు కడగండ్లు కలిగినప్పుడు సహనం వహించక అల్లాహ్‌ను సైతం ఆడిపోసుకోవటం, తననుతాను ప్రపంచంలోని వారందరికంటే దిక్కులేని వ్యక్తిగా భావించుకోవడం, లేదా సుఖసౌఖ్యాలు, సంతోషకర సమయాలలో ఉబ్బితబ్బిబ్బయి అల్లాహ్‌ను కూడా మరిచిపోయి హద్దులు మీరి పోకుండా అంటే సుఖమైనా, దుఃఖమైనా వాటిని మధ్యమార్గంలో ఉంచగలగడం.

కాబట్టి సుఖసంతోషాలలో కూడా అల్లాహ్‌ను గుర్తుచెయ్యడం, కష్టదుఃఖాలలో అల్లాహ్‌భీతి కలిగి ఉండటమే మనశ్శాంతికి సంకేతం.

ఏఏ విషయాలు మనశ్శాంతిని దూరం చేస్తాయి?

దీనికిజవాబుగా దివ్యఖుర్‌ఆన్‌లో ఇలా తెలుపబడింది. "ఎవరయితే అల్లాహ్‌యే మాప్రభువు అని పలికి దానిపై స్థిరంగా నిలుస్తారు. అలాంటి వారికి ఎలాంటి దుఃఖం గాని, భయంగాని కలగదు.

అంటే మనశ్శాంతిని సర్వనాశనం చేసే విషయాలు రెండు.

1. దుఃఖం 2. భీతి (భయం)

దుఃఖం అంటే గతించిన కాలంలో సంభవించిన వైఫల్యాలు, అవమాన పరాభవాలు, నిస్పృహ, విచారం, బాధల వల్ల కలుగుతుంది.

భీతి (భయం) అనేది రాబోవు కాలంలో సంభవించే విషయాలతో ముడి పడివుంది. ఇలా కాకూడదు. అలా జరుగరాదు. రహస్యం బహిర్గతం కాకూడదు. ప్రమాదం జరగకూడదు వగైరా.

మనిషికి మనశ్శాంతి లేకుండా చేసేవి రెండే రెండు విషయాలు. అవి దుఃఖం, 2. భీతి (భయం). ఈ రెండింటిని జయిస్తే మనశ్శాంతి నాశనం కాకుండా ఉంటుంది. అంటే జరిగిపోయిన విషయాల పట్ల విచారించక లేదా కోల్పోయిన వాటి పట్ల కలిగే బాధను మనసులో ఉంచక దానిని త్యజించాలి. ఇంకా రాబోవు కాలంలో సంభవించే విషయాల పట్ల దడ, భయం పెట్టుకోకుండా, వాటిని వదిలివెయ్యాలి. అప్పుడు దుఃఖం, భీతి (భయం) నుండి విముక్తి కలుగుతుంది. అయితే, అలా చెయ్యడం అంత సులభతరం ఎంతమాత్రం కాదు. ఎందుకంటే మనిషి విషయజ్ఞానం, ఆవేశం కలిగి ఉంటాడు. చిన్నచిన్న విషయాలు కూడా మనిషిపై ప్రభావం చూపుతాయి. అందువల్ల దుఃఖం, భీతికి ప్రభావితం కావడం స్వాభావికమైన విషయమే. అయితే, దుఃఖంతో కుమిలిపోయి బక్కచిక్కిపోవడం, లేదా సంతోషంతో ఉప్పొంగిపోయి తబ్బిబ్బైపోవడం అంత ప్రభావితం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మనం అల్లాహ్‌నే మన ప్రభువు, పోషకుడిగా స్వీకరించే నమ్మకం జనించినప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. దుఃఖం లేదా భయం కలిగినప్పుడు హృదయం ఇలా స్పందిస్తుంది.

"కలవరపడడం ఎందుకు? అంతా అల్లాహ్ ఆజ్ఞానుసారం జరుగుతుంది. అల్లాహ్ గొప్ప దయామయుడు. ఆయనకు అంతా తెలుసు. ఆయన ప్రతి ప్రణాళికలో యుక్తి

వుంది. ఈ విషయ ఔచిత్యం మీకు తెలిసినా తెలియకపోయినాసరే. ఏదిఏమయినా అల్లాహ్ తీసుకునే నిర్ణయంలో శుభం ఉంది. అల్లాహ్‌కు కృతజ్ఞతలు అర్పించండి. ఇంకా సహనంతో వ్యవహరించండి."

ఈ వాక్యాలను ఒక్కసారిగా పఠిస్తుంటే, దుఃఖం, భీతి అనేవి ఒక్కసారిగా తగ్గిపోతాయి. ఈవిధంగా మనశ్శాంతి పొందడం సులభమవుతుంది.

అల్లాహ్ దీనితోపాటు మరో విషయాన్ని కూడా తెలియజేశాడు. మనిషి ఏర్పాటు చేసుకున్న ఉపాయాలు ఫలించనప్పుడు, అల్లాహ్ మార్గదర్శనం, ఉపదేశం పొందండి. ఇంకా ఆయన చూపినమార్గంపైనే నడవండి.

అల్లాహ్ తెలియజేసిన మార్గం 'వినండి ! మనశ్శాంతి అనేది అల్లాహ్ నామాన్ని స్మరించడం, ఆయన్ను ఆరాధించడంలోనే ఉంది."

అంటే అల్లాహ్‌ను స్మరిస్తూ ఉంటే, మనసు కుదట పడుతుంది. మనశ్శాంతి లభిస్తుంది. అల్లాహ్ నామాన్ని స్మరించడం వల్ల హృదయానికి నిమ్మళం, ప్రశాంతత కలుగుతుంది.

అల్లాహ్‌ను స్మరించడానికి ఎన్నో పద్ధతులు ఉన్నాయి. నమాజ్ చదవడం, దివ్యఖుర్‌ఆన్‌ని పఠించడం కూడా అల్లాహ్‌ను స్మరించడమే అవుతుంది. ఏ విషయాలకు దూరంగా ఉండమని అల్లాహ్ తెలియజేశాడో, వాటికి దూరంగా ఉండటం కూడా అల్లాహ్‌ను స్మరించడమే. అల్లాహ్ తెలిపిన అధర్మ పద్ధతులకు దూరంగా ఉండటం కూడా దైవస్మరణే. అల్లాహ్‌ను గుర్తుచెయ్యడం, ఆయనకు విధేయత చూపడం ఇంకా మహనీయులు ముహమ్మద్(స)ను అనుసరించడం కూడా అల్లాహ్‌నామాన్ని స్మరించడమే అవుతుంది. కాబట్టి మనశ్శాంతి కోసం నమాజ్ చదవడం, దివ్యఖుర్‌ఆన్‌ని పఠించడం ఎంతో శ్రేష్టమైన మార్గం.

ఈ విషయమై మరో పద్ధతి కూడా తెలియజెయ్యడం ఎంతో అవసరం అనుకుంటాను. దీనికోసం ఒక ప్రత్యేకమైన సమయంకాని, స్థలం కాని అవసరంలేదు. అదేమిటంటే- 'దుఆ'

కలత చెందినప్పుడు, మనసులో అలజడి పెరిగినపుడు, ఉదాసీనత ఆవహించినప్పుడు దడ పుట్టినప్పుడు ఏదయినా బాధ, విచారం వల్ల ప్రాణాపాయ భయం ఆవహించినప్పుడు, ఏదయినా వస్తువు అవసరమైనప్పుడు, పాపకార్యం లేదా తప్పు జరిగినప్పుడు, అల్లరి, గందరగోళం అగ్గి రగిలినప్పుడు, ఇంకా అది ఏదయినా సరే-

మీరు 'దుఆ' చేయండి. దానికోసం వుజూ కూడా చేయవలసిన అవసరంలేదు. కాబాగృహం వైపు ముఖం తిప్పాల్సిన పనికూడా లేదు. పరిశుభ్రంగా ఉండటం లేదా పరిశుభ్రమైన దుస్తులు ధరించాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. దీనికోసం కేవలం వ్యాకులత పడే హృదయం కావాలి. హృదయం ఎంతగా వ్యాకులత చెందుతుందో 'దుఆ' కూడా అంతే త్వరగా స్వీకరించబడుతుంది.

అంతేకాకుండా సత్‌సంకల్పంతో వేడుకున్న 'దుఆ' అమితమైన మనశ్శాంతి, ప్రశాంతతలను సమకూరుస్తుంది. నమ్మకం, విశ్వాసాలను పటిష్టపరుస్తుంది. దుః ఖం,బాధలను మీనుండి దూరం చేస్తుంది.

కాబట్టి మనసులోనే ఎంతో వినయ విధేయతలతో కరుణామయుడు, కృపాకరుడితో 'దుఆ' వేడుకోండి. సమస్త ఐశ్వర్యాలకు యజమాని ఆయనే. దయామయుడు, మీ హృదయాల లోతుపాతులు తెలిసినవాడు ఆయన. చూపుల చౌర్యాన్ని, ఆంతర్యంలోని కల్మషాన్ని గురించి కూడా తెలిసినవాడు ఆయనే.

మీరు దీర్ఘమైన దుఆ చేసినా, ఆయన నామాన్ని స్మరించినా లేక మనసులోనే రహస్యంగా కోరుకున్నా ఆయనకు తెలుసు. 'దుఆ' వేడుకుంటే మనసు ఒకరకమైన ప్రశాంతతకు లోనవుతుంది. అలాంటి ప్రశాంతత నిమ్మళం ప్రపంచంలో సర్వ సంపద, ఐశ్వర్యాలు, సుఖసంతోషాలు సమకూర్చలేవు.

మీరు జీవితంలోని సుదీర్ఘమైన ప్రయాణంలో ఉన్నారు. అక్కడ మీకు అడుగడుగునా కోరికలు ఇబ్బంది పెడతాయి. కష్టాలు మీ మార్గాన్ని ఆపుతాయి. వైఫల్యాలు, వ్యాకులతలు మీపై దాడికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఇలాంటి సమయాలలో రకరకాల ఆటంకాలు, వ్యాకులతలు మీ అనుభవంలోకి వస్తాయి. అందువల్ల మా తరుపున ఒక ముఖ్యమైన సూచన లేదా అభిప్రాయం ఏమిటంటే- ప్రతి సున్నితమైన సమయంలోనూ అల్లాహ్‌ను గుర్తుచేస్తూ ఉండండి. వినయ విధేయతతో చేతులు జోడించి బతిమాలాడుతూ అల్లాహ్‌తో ప్రార్థించండి. ఇన్షాఅల్లాహ్ మీరు దాన్ని సాధిస్తారు. కష్టాలు, ఆపదల ప్రాబల్యం తగ్గిపోతుంది. మీరు స్వయంగా ప్రశాంతత పొందుతారు. జీవిత ప్రయాణంలో ఇప్పుడే అడుగు పెడుతున్నట్లు భావిస్తారు.

మా ప్రార్థనలు మీ కోసం ఎల్లప్పుడూ ఉంటాయి. అల్లాహ్ మీకు అడుగడుగునా సాఫల్యం, శక్తిసామర్థ్యాలు, విశ్వాసం చేకూర్చుగాక, ఆమీన్

-: సమాప్తం :-